metro Pop

Issue 413

17 07 2014



都市流行 • 逢星期四港鐵免費派發



太古

SEASON OPENING CONCERTS

conducted by Music Director

JAAP VAN ZWEDEN

with YEFIM BRONFMAN, *piano*

布拉姆斯
第一鋼琴協奏曲

華格納
《崔斯坦與伊索爾德》：
前奏曲及愛之死

李察·史特勞斯
《玫瑰騎士組曲》





5 & 6-9-2014
星期五、六 8pm
香港文化中心音樂廳

$580 $380 $280 $180
student/senior | $290 $190 $140 $90*

2014/15 樂季揭幕音樂會

"superhuman hands"
The New York Times

梵志登 Jaap van Zweden
音樂總監 Music Director

現於城市售票網發售

hkphil.org

信用卡購票 2111 5999 www.urbtix.hk | 票務查詢 3761 6661 | 節目查詢 2721 2332

香港管弦樂團由香港特別行政區政府資助・香港管弦樂團為香港文化中心場地伙伴



數碼港
LIVING IDEAS
CYBERPORT
「家俬·生活點」
the ARCADE
CYBERPORT 數碼港
Absolute Homecare
BARONE Italian Kitchen
EASY CINEMA
Eski MO's
GOODS OF DESIRE
HunterDouglas
indigo
indigo kids
International
JmStyle
Kokoon For Kids
Le MERIDIEN CYBERPORT
M
McDonald's i'm lovin' it
McCafé
南坊
oh sushi & tappas
okooko
omWorld Lifestyles
Oriental Rugs
STUDIO
PODIUM
Recharge
利嘉閣
Rodd Decor
STARBUCKS
Steiff
umami
Vogue Laundry
WISE KIDS
WISE KIDS PLAYROOM
woodmark
Public Transport 公共交通
Free Parking
$100 = 1
$200 = 2
香港數碼港道100號數碼港商場 The Arcade, Cyberport, 100 Cyberport Road, Hong Kong
3166 3111
arcade.cyberport
BOOSST

2014書展焦點講者

白先勇

Chief Operating Officer
Jacqueline Chan 陳靜思

Editorial
Editor-In-Chief
Nik Cheung 張展健

Executive Editor
Jeremy Pang 彭智甫

Editor
Ringo Fung 馮永豪
Kimmy Lo 盧敏琪
Sandy Ho 何鳳儀
Naomi Wong 王宇紅
Ling Mok 莫坤蔓

Sub Editor
Michelle Ho 何詠詩
Elton Ng 伍華謙

Head of Project Team
Desiree Lam 林奇臻

Senior Project Editor
Alan Man 文耀倫
Ivy Yu 余詠芯
Kit Lau 劉潔瑜

Project Editor
Tiffany Leung 梁秀雅
Bonnie Tang 鄧蕙文
Claudia Li 李樂淵
Sora Leung 梁頌婷

Art
Art Director
Billy Cheung 張穎恆

Senior Designer
Man Man Ho 何佩雯

Designer
Blue Li 李皓棟
Alice Choi 蔡凌婷
Mavis Chan 陳可言

Project Designer
Hang Wong 黃梓恒
Carman Hui 許嘉馨
Queenie Ho 何小耀

Photo
Chief Photographer
Tedd Choi 蔡木忠

Senior Photographer
Michael James Whyte 韋子傑

Photographer
Franky Li 李家偉
Ho Ka Wai 何家威

Advertising Sales
Business Director
Simone Tse 謝倩雯

Sales Manager
Horus Tse 謝欣莊

Account Manager
Angel Chan 陳安淇
Karman So 蘇嘉敏
Elaine Luk 陸毓齡

Account Executive
Wing Chow 周穎富
Lavender Chung 鍾惠瑜
Yuki Lui 呂嘉敏

Senior Marketing Executive
Maggie Shaw 邵嘉慧

Senior Event Marketing Executive
Cathy Chan 陳子宗

Print / Production
Production Manager
Steven Wong 王旋進

Traffic
Traffic Coordinator
Andrew Leung 梁永光

Contents

issue 413
17.07.2014







指定回收箱
設於以下港鐵站

柴灣站 荃灣站 葵芳站 銅鑼灣站 鰂魚涌站 太古站 尖沙咀站 九龍站
青衣站 九龍塘站 東涌站 北角站 旺角站 觀塘站 佐敦站



Publisher
Metro Pop Limited
九龍觀塘鴻圖道 51 號保華企業中心 16 樓
Tel 3667 4800 Fax 3667 4888
www.metrohk.com.hk

Advertising Hotline
Tel 3667 4802 Fax 3667 4888
Info metropop@metrohk.com.hk

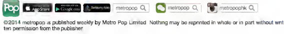
Marketing Hotline
Tel 3196 1636 Fax 2107 4033
marketing@metrohk.com.hk

Printing
凸版印刷（香港）有限公司
香港新界元朗工業邨福宏街一號凸版印刷中心



www.metropop.com.hk facebook.com/metropophk weibo.com/metropop





Lenovo®推薦使用Windows 8。





Yoga 2 Pro / Yoga 2 13"

Intel® 酷睿™ i5/i7處理器

- 最高搭載第4代Intel® 酷睿™ i7處理器
- Windows 8作業系統
- 360°「Rip and Flip」扭轉設計，提供四種使用模式

突破常規 綻放多型

Lenovo推出多型系列電腦產品，機身隨意變換，隨你創新互動！

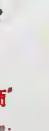
Lenovo 多型系列



MIIX 2 11"(i5)



FLEX 2 14"(i5)



FLEX 2 10"



Lenovo全球No.1個人電腦生產商#

Lenovo HK

lenovo.com/hk





樂活源於心安

雖說人生七十古來稀，然而，隨著醫學愈趨昌明，社會上四、五代同堂的家庭愈見普遍。當幸福似乎近在咫尺，卻有沒有想過世上有種東西叫健康，隨時可以讓當下的理想生活漸漸走下坡，這也是文先生的切身體會。「一次中風讓我倒下，縱使人是清醒的，但右邊身體卻動彈不得，生活細節不得不依賴他人幫忙，心情固然難受，眼見家人們為我的健康而一臉愁容，使我更感難過。」猶幸他早已為自己投保了一份周全的醫療保障計劃，明白縱使康復道路有多長也有依傍。「這一課，至少讓我明白『心安』是能夠自我掌握的。」

世上沒有不會壞的東西，健康也是一樣。
年輕的時候，總覺得健康會永遠長伴左右，
但隨著年事漸高，身體毛病也不斷增加，
健康開始發出警號。
所以，及早作出妥善準備，
爭取的不只是個人的幸福，也是家人們的笑臉。





文先生[1] / 65 歲
退休人士

是禍擋不過

「家人們常取笑我是『老頑童』，即使已屆六十五了，依然愛到處逛，因為我總覺得雖然人老了，也不代表我沒有活力做我喜愛的事，絕不願意向年紀低頭。」向來樂觀性格的文先生，早年已退下工作火線，把生意交給了大兒子打理，與太太及兒子一家共住，每天弄孫為樂、生活寫意。「直至有一天，本來閒坐在梳化上看電視，頃刻間眼前一黑，但很快便沒事，心想可能是眼睛太疲倦所致，竟沒想過是噩耗的先兆。」

「過了數天，還記得那天是太太的生日，一家人正興高采烈地為她慶祝，正當大家開始晚飯時，突然間，右手變得軟弱無力，手執的筷子也應聲跌下。太太急忙看我發生甚麼事，卻發現我的右邊身體抽搐不止，嘴角不受控制地流口水，只能夠用眼神彷徨地凝視家人，那份突然襲來的恐懼，至今歷歷在目。」感恩的是，病發當日文先生有家人相伴，未至手忙腳亂，兒子們也當機立斷送他入急症室，否則後果不堪設想。

雨後總有曙光

「當我在醫院醒過來，看見的是太太哭慘了的模樣，孫兒伏在病床哭喊『爺爺！爺爺！』，這份錐心之痛早已蓋過了我半身不得動彈的難受。」經過了醫生一輪詳盡檢查，證實文先生患上的是出血性中風，即是血管爆裂，需立即進行手術。「雖然由病發至進行手術的過程不過數十分鐘，但是不安、擔憂的恐懼卻令我感到度『分』如年。可幸的是手術相當順利，家人都放下心頭大石，然而，一關完了又一關，漫長的康復的過程才剛開始。」

從未想過有一天會終日呆在病榻上的文先生，從病發起的一切起居飲食，都不得不依靠別人協助。「當時覺得自己一無事處，事事要勞煩別人，又心知不會一輩子住在醫院裡，加上太太的年紀也不輕，不想令她擔心……一想到日後要淪為家人的負累，心情一蹶不振。」當時，唯一讓他看到曙光的，就是早已未雨綢繆為自己投保了 AXA 安盛的「安盛安心醫療計劃」，除了獲得住院及手術費用全額賠償[3] 及提供免找數服務[3]，這確實大大減輕了家人的心理及經濟負擔。

醫療費用總數：港幣 $420,000
由文先生支付：港幣 $0
由 AXA 安盛支付：港幣 $420,000

跌了再站起來

得到醫生批准後，康復進度不錯的文先生終於能夠回家休養。「回家的一刹，百感交雜，這裡該是熟悉不過的地方，但一切都要重新適應，心情難以言喻。」及後，合資格護士來到家中，為他提供日常護理的服務，同時與家人們分享專業的醫學知識，讓他們能更掌握他的病況，照顧起來也倍覺得心應手。獲得可靠的支援後，文先生重拾了生活的幹勁，對未來的日子更有希望。「至今，右半身雖然未能完全康復，但只要不放棄，縱使是能再動一下指頭，對我來說也一大進步。再者，面對人生一大難關，我也能夠以安心的態度過渡，確是重燃起我對生活久違了的一點火光。」

「安盛安心醫療計劃」知多少：終身保證續保

「安盛安心醫療計劃」保證投保人能終身續保，保障年期至被保人 100 歲。而每年最高賠償額達 3,800,000 港元及最高終身賠償額達 30,000,000 港元。

為康復之路護航

AXA 安盛一直致力為每位顧客及其家人帶來周全、安心的健康保障。有時候，康復之路總是比想像中長，而當中牽涉的費用亦較預期多，因此 AXA 安盛的醫療計劃除為客戶提供周全的住院保障外，連出院後的治療保障亦照顧周到，由身到心都提供保障，從此安心地度過康復之路。「安盛安心醫療計劃」更涵蓋 10 項出院後的復康及護理保障：



- 出院後門診
- 復康現金保障
- 家居看護服務
- 癌症治療
- 透析治療
- 心理輔導
- 營養師諮詢
- 物理治療
- 脊醫治療
- 紓緩護理

1 以上個案純屬舉例說明作用的例子　2 詳情請參閱有關產品說明書　3 如被保人接受 MedPlus 服務提供者提供的治療，再經 MedPlus 網絡專科醫生轉介並獲得預先授權及入住指定醫院，計劃將全額賠償合資格的醫療費用及提供免找數服務。有關全額賠償及免找數服務的條款及細則，請參閱保險賠償表及保單合約。

AXA 安盛是指安盛保險（百慕達）有限公司（於百慕達註冊成立的有限公司）。

TEXT · SORA & KIT PHOTO · MICHAEL DESIGN · ALICE @POP (廣告)

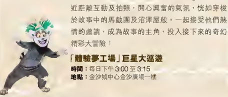
澳門金光大道度假區

夢想成真之旅

每當看動畫時，總期盼能置身其中，成為故事裡的一分子，就像與身經百戰的《功夫熊貓》阿寶切磋武藝，跟高貴優雅的《史力加》費安娜公主共舞，更可與《荒失失奇兵》亞力獅展開刺激大冒險。原來這一切一切都並非腦海中的幻想，一眾「體驗夢工場」的動畫明星現在跳出銀幕，與遊客大開派對，玩轉金光大道度假區！

開展刺激冒險

冒險之旅立即展開，一眾熟悉的動畫明星將盛裝出席「體驗夢工場」巨星大巡遊、以節奏強勁及歡樂的音樂，配合著充滿動感的舞蹈，歡迎來自世界各地的遊客。《荒失失奇兵》朱利安國王擺出各種有趣姿態，亞力獅更主動與我 high five，作近距離互動及拍照，開心興奮的氣氛，恍如穿梭於故事中的馬戲團及沼澤屋般。一起接受他們熱情的邀請，成為故事的主角，投入接下來的奇幻精彩大冒險！







「體驗夢工場」巨星大巡遊

時間：每日下午 3:00 至 3:15
地點：金沙城中心金沙廣場一樓

近在咫尺　奇妙聚會

身為主角的我、當然要到動畫明星的秘密基地一趟，與他們親密接觸及合照，而他們更向我傳授秘技、一同並肩作戰對抗敵人！秘密基地劃分為四個地區，《史力加》的沼澤屋，《荒失失奇兵》的馬戲團，《功夫熊貓》的太平谷，以及《馴龍記》的小峽谷。絢麗繽紛的花園上空，更會滿佈巨型的動畫人物海報、立即深入他們的秘密基地，擁抱奇妙的一瞬間。

「體驗夢工場」快樂全接觸

時間：每日中午 12:00 至下午 2:00 及下午 4:00 至 5:00
地點：金沙城中心御桃源



原隻椒鹽蟹鉗

燕窩蛋白蒸蝦球

精彩體驗　絡繹不絕

冒險旅程剛剛完結，卻是另一個奇妙之旅的開端！金沙城中心的多元化設施，照顧不同遊客的需要，不妨親身到訪以 8 個朝代作裝潢的「朝」中菜館，房間內每一個小節都洋溢著濃厚的中國氣息，更可品嚐一試難忘的燕窩蛋白蒸蝦球及原隻椒鹽蟹鉗。此外，可選擇到超過 100 間商店的金沙廣場，配合滿佈植物、峭壁及瀑布的寫意舒適環境，加上自然採光的設計猶如穿梭於城市中的綠洲，讓你享受恬靜的購物樂。想驅走疲憊感，可到提供傳統水療按摩的菩提水療，專業的按摩手法使你放鬆身心，感受一趟悠然的度假之旅。至於專為小朋友而設，佔地近 3,000 平方尺的「歷險 Q 立方 2 兒童地帶」，提供充氣城堡及多款電子遊戲等，讓小朋友樂而忘返。

歡聚時光　滋味無窮

美好的一天當然始於一頓豐富的早餐，整間夢工場餐廳被分為多個區域，供應多款融合了動畫主題的特色食品，可愛的熊貓造型包點、健康清新的叢林凍麥片，《史力加》的薑餅人亦客串成為精緻曲奇餅。享用美食之際，動畫明星會陸續登場大顯身手，載歌載舞地走來與我合照。捍衛美味早餐也是重要任務，因為饞嘴的《功夫熊貓》阿寶不時偷偷吃掉我的美食！晚餐亦加入夏日限定的「體驗夢工場」馴龍記之維京戰士大餐，食物種類比早餐更多，有新鮮美味的海鮮、烤肉及北京片皮鴨等，除了史力加及皮靴貓等動畫明星外，《馴龍記》內的思噎仔及飛龍冇牙仔也會驚喜現身，與你歡度愉快難忘的晚上。

「體驗夢工場」動畫明星早餐

時間： 星期六至一 每日早上 10:00 至 11:30
星期二至五 每日早上 9:00 至 10:30
地點： 金沙城中心四樓烏魯木齊宴會廳

「體驗夢工場」馴龍記之維京戰士大餐
（夏日限定）

時間： 每日晚上 7:00 至 9:00
地點： 金沙城中心四樓
烏魯木齊宴會廳



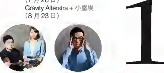
1

MUSIC

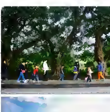
RUE DE MARSEILLE LIVE
小型音樂會

坐落尖沙咀 K11 Mall 地下及一樓的 agnès b. RUE DE MARSEILLE 店設有唱片部，主銷歐美獨立另類音樂的黑膠唱片，其中以 indie pop/ indie rock、electronic 及 french indie 三種音樂分類作主打。為支持本地 indie 音樂，agnès b. 獻上 RUE DE MARSEILLE LIVE，舉行集結不同樂隊表演的小型音樂會。

日期：7 月 26 日 / 8 月 23 日 / 9 月 27 日
時間：16:00-18:00
地點：agnès b. RUE DE MARSEILLE 店地下
表演單位：蔡世豪 + 新青年理髮廳（7 月 26 日）
Gravity Alterstra + 小塵埃（8 月 23 日）









2

GO LOCAL

「東西涌四圍賞」導賞團

東涌原稱東西涌，因東西兩邊各有一河涌流入大海，後來配合機場發展而打造成「後援城市」。最近，政府提出東涌發展計劃第 3 期和機場第三跑道的興建，這些計劃為東涌和大嶼山帶來怎樣的衝擊？橫街小店 X 東涌社區發展陣線特此舉辦社區導賞團，帶大家認識東涌的社區文化和發展，分享你對社區生活的看法。

日期：7 月 19 日
集合時間： 14:00（導賞約需 2.5 小時）
集合地點：東涌港鐵站 C 出口
費用：$30
網上報名 / facebook：橫街小店
查詢：2835 6688

3

THEATRE

傑里米 • 埃弗雷特個展：No Exit

W 創作社的舞台劇《修羅場》，演繹「完敗」或「慘勝」的辦公室政治，將殘酷的職場鬥爭，透過戲劇張力血淋淋展現在觀眾眼前。由黃智龍編導，司徒慧焯擔任創作總監，兩大香港舞台劇獎「最佳男主角」梁祖堯及潘燦良聯合領銜主演。為了在職場上生存，用你的自由去換來成熟？發生在學校內的辦公室政治，你會看見我們的將來。

日期及時間：7 月 18 日至 7 月 23 日 20:00
7 月 19 日至 7 月 20 日 15:00
地點：葵青劇院演藝廳
票價：$200-$340
網上訂票：www.urbtix.hk
電話訂票：21115999
查詢：info@wtheatre.org.hk









TALK

《華爾街狼人》 Jordan Belfort 講座

取材自暢銷書作家及前股票經紀 Jordan Belfort 自傳式故事的《華爾街狼人》，被譽為 2013 年度最有代表性之黑色幽默電影，主角 Jordan Belfort 之吸金故事最為吸引。Jordan Belfort 近日到港，是《華爾街狼人》後香港首個 Jordan Belfort 巡迴演講活動，他將分享環球銷售、市場營銷及創業成就之餘，更將聽到電影中沒有記錄之真實事情。

日期：7 月 23 日
時間：19:30（約 3 小時）
地點：香港會議展覽中心大會堂
語言：英語（現場有廣東話傳譯）
票價：$680-$1,680
網上購票：www.hkticketing.com

5





EXHIBITION

瑞士藝術家 MAI-THU PERRET 個展：SLOW WAVE

MAI-THU PERRET（佩雷特）的作品包含了女性政治、文學語句、家庭手藝及二十世紀前衛美學元素。最新裝置作品是一張由夾板製成的床，按照意大利現代藝術家及家具設計師 Enzo Mari 於 1974 年所造的 Autoprogettazione 而複製，代表藝術理想主義，烏托邦主義（壯大消費者）、共產主義（反思工業文明）。這床有一個正在安睡，體內安置模仿呼吸運動的的女人模型，令人聯想到小說故事 The Crystal Frontier 裡的其中一個角色。

日期：即日至 8 月 19 日（逢星期二至星期六）
時間：11:00-19:00
地點：中環畢打街 12 號畢打行 304 室 Simon Lee 畫廊（香港）

4







COMPETITION

佳能「夏日美食童攝比賽」

佳能香港舉辦「夏日美食童攝比賽」，以「食物」為題，拍攝者須為 3 至 11 歲的小朋友。相片的拍攝題材主要分三大方向，包括美食製作、美食成品及美食共享。評審 Jenny 為著名親子攝影，亦是 Kidssha 親子攝影教室及 J Foto Production 創辦人，擁有多年親子攝影經驗，亦為多位星級媽咪拍攝家庭照。

日期：即日至 7 月 31 日
參加方法：成為「Canon IXUS 咔嚓童盟 HK」facebook 專頁粉絲（www.facebook.com/canonhkixus），再在專頁內名為「夏日美食童攝比賽」的應用程式上載以食物為題的相片，即可參加比賽。





7

EXHIBITION

「尋找港島東的故事」展覽

在香港經濟急速發展的五十年代，15 位長者在港島東默默耕耘，把生命的黃金歲月貢獻給這個社會的發展。從成長、求學、工作、結婚、生兒育女到安享晚年，每個故事都見證著香港的歷史變遷，反映上一代不屈不撓的奮鬥精神。「尋找港島東的故事」展覽以文字、歷史圖片和收藏舊物，從平凡的人物故事講述港島東的歷史變遷。

日期：即日至 7 月 26 日
時間：0900-19:00
地點：太古坊林肯大廈有蓋行人天橋
查詢：2844 3888



8

FILM

電影發燒友：香港夏日國際電影節

開幕電影是活地阿倫最新作《情迷月色下》，是導演繼風靡全球的《情迷午夜巴黎》及黑色喜劇《情迷藍茉莉》後的最新浪漫力作，貫徹幽默睿智作風。閉幕電影則是金馬獎最佳新導演張榮吉的《共犯》。值得留意還有本地畫系列《曖昧不明關係研究學會》及《第七謊言》，分別由麥曦茵及孔令政執導。

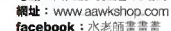
日期：8 月 12 至 26 日（門票現已公開發售）
放映時間表及詳情：http://cinefan.com.hk

EXHIBITION

《愛的天空無界限》水老師師生畫展 2014

表達性藝術治療（Expressive Arts Therapy）是一個以不同藝術方式讓受助者抒發及表達的過程，從而更加了解和釋放自己，並達至個人成長和人生改變。水老師一直在繪畫裡貫徹這種信念，並接受 THE SKY 戲院邀請舉辦師生畫展 2014，以「愛的天空無界限」為題，希望大家不分種族、類型和階級，在天空飛翔，她和小朋友用畫筆和藝術表達心中的愛。

日期及時間：即日至 7 月 22 日 12:00 - 23:00
7 月 23 日 12:00 - 16:30
地點：西九龍海庭道 18 號 奧海城 2 期 1 樓 the Sky 戲院
網址：www.aawkshop.com
facebook：水老師畫畫畫







9



WORKSHOP

悅來坊夏日熊貓學堂 2014

這個暑假「夏日熊貓學堂」2014 將以多個集德、智、體、群、美五大元素的免費興趣班再度登場，如：小小魔術師班、小小廚師班等，務求為小朋友打造一個輕鬆愉快而有意義的暑假。資深傳媒人梁繼璋將為星級口才訓練班擔任導師，向小朋友傳授説話的藝術；小童星 Yiub（鄭耀軒）亦報讀了口才訓練班以及小小科學家班，跟各位熊貓朋友仔一齊上學去！

10

小小廚師班
愛心廚師即席教導小朋友親手炮製愛心熊便當及精美甜品拼盤。
日期及時間：
8 月 12 日及 8 月 14 日 15:00-17:00
8 月 9 日 16:00 – 18:00
年齡：4-8 歲
地點：悅來坊地庫一樓舞台

小小魔術師
專業魔術師深入淺出講解魔法八大戒條、魔術效果分類以及道具製作過程。更會讓小朋友體驗魔術的樂趣，了解魔術與科學的種種關連。
日期：7 月 26 日
時間：16:00-18:00
年齡：6-10 歲

報名及查詢：info@bbgpromo.com.hk







11

CARNIVAL

天水納涼祭

炎炎七月將盡，連續幾星期以天水圍作為實驗基地的賽馬會「創不同」在地研習室在天水圍的種植和藝術實驗活動亦接近尾聲，一眾藝術家、都市農夫、來自不同背景的參加者，將齊集天秀墟開檔與街坊分享地道美食、自種香草、山水刨冰、公共傢俬等一班參加了「以物換物栽種生活」工作坊的天水圍街坊，更悉心栽種了辣椒和益母草，只需到天秀墟購買一樣貨品，就可用這件貨品和街坊交換盆栽！還有好家庭菜園免費派發報紙種子盆栽，讓大家帶回家種植。

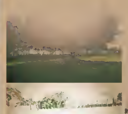


日期：7 月 26 日（星期六）
時間：17:00-21:00
地點：天水圍天秀路 18 號東華三院天秀墟
facebook：hkiccMaDasia

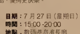
PICNIC

夏慢漫年度大野餐

12



夏日想和陽光玩遊戲，除了去海灘還可去野餐。「夏慢慢生活節」廣邀大家在炎陽綠野，鋪上野餐布，感受仲夏之美。除了陽光和食物是共享之外，大會還準備了自製木頭車，並請來木工匠人交流製作心得。如家中有任何久未使用的有用物品，更歡迎用廢紙稍作包裝，帶到現場交換禮物。西瓜波、跳繩、糖痴豆……想到甚麼集體遊戲，都不妨邀請陌生人參與，讓尋常的野餐活動，變得更快樂。



日期：7 月 27 日（星期日）
時間：15:00 -20:00
地點：數碼港海濱長廊
facebook：slowsummer







隨時可於5,500消費熱點
盡情當現金使 陣容全港最強*



*截至2014年6月20日，比較香港各主要信用卡之同類型獎賞計劃特約商舖數量。

恒生信用卡Cash Dollars特約商戶條款及細則： • Cash Dollars不適用於恒生美元Visa金卡、人民幣信用卡、銀聯人民幣鑽石商務卡、日航卡、e-shopping萬事達卡及專享卡。恒生銀聯信用卡客戶只可於接受該卡簽賬之特約商戶使用Cash Dollars • 使用Cash Dollars須受恒生信用卡會員獎賞計劃及/或其他有關條款及細則約束，詳情請致電24小時恒生信用卡推廣熱線2998 6899 • 恒生信用卡Cash Dollars特約商戶名單將不時作出修訂，而不作另行通知 • 恒生銀行有限公司(「恒生」)保留隨時更改或終止以上優惠及不時修改有關優惠之條款及細則之權利。如有任何爭議，恒生保留最終決定權 • 有關Cash Dollars特約商戶名單、條款及細則，詳情可瀏覽hangseng.com/cashmerc。

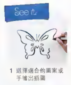
裁出創意手作

一雙巧手所製作的禮物，盛載的心意往往比本身價值更高。然而，繁複的程序，所要花的時間以及或多或少的藝術天分，令不少人對 DIY 手作的熱情卻步。以製造縫紉機起家的 Brother，率先帶領潮流，把掃描、裁剪及縫紉的功能融合，以嶄新概念推出 ScanNCut 創意裁剪機，輕鬆自動掃描及裁剪，只需輕輕一按，便能把紙張或布料剪裁出心水圖案，寫意地打造屬於自己的手作夢工場。

為生活加添創意

香港的打工族幾乎天天埋首工作，假日不是逛街就是看電影。要為生活添上顏色和生氣，不妨透過無須連接電腦的 Brother ScanNCut 創意剪裁機，發揮一下自己的創作小宇宙，把腦海中的畫面轉化至紙張或布料上，製作一些家居小飾品。剪裁機操作簡易方便，且機身輕巧細小，易於收納並放置於家中任何角落。機身內置 300 dpi 掃描器，能掃描手工繪圖、雜誌剪報及照片等，配合 LCD 觸控螢幕，調校出切割的圖像及切割線類型等，適用於紙張及大部分的布料上，瞬間剪裁出理想的圖案、以科技取締因使用剪刀裁布而造成欠缺美觀及步驟繁複的問題、讓你輕鬆成為手作達人！

簡單 4 個步驟，即可體驗 DIY 的樂趣。



1 選擇適合的圖案或手繪出插圖



2. 放入 ScanNCut 後，選擇掃描



3 剪裁出圖案



4 裁剪後再製作不同方面的生活製成品



內置 840 款圖樣及 5 款英文字型設計，可根據自己的喜好編輯，再剪裁出來。



TEXT · SORA DESIGN · CARMAN @POP（廣告）

親子玩意 點綴生日



為小朋友創造獨一無二的 birthday party，開心歡樂、色彩繽紛當然是不可或缺的元素，不少人選擇購買坊間現成的派對物品來把家居佈置得充滿派對氣氛，卻欠缺新鮮感與個性。運用 Brother ScanNCut 創意剪裁機親手做小手作，如橫幅旗幟、手作橫額及吊飾等，融合小朋友的喜好及個人風格而設計，這樣子，不僅可以增加親子機會，更使 party 更具特色及紀念性。同時，小朋友亦可發揮天馬行空的意念，以手繪圖案、相片、立體彈出設計等，配合字裡行間的祝福，為家人及朋友們設計別出心裁的心意卡，締造無限驚喜。



剪出美好回憶

數十年的人生，恍如一趟精彩的旅程，每個畫面都尤其珍貴，不管是畢業，工作還是結婚生子，人生每個階段都值得花點心思來紀錄起來。Brother ScanNCut 創意剪裁機能輕易裁剪出漂亮的弧形及曲線，即使細緻的圖案如蕾絲般，也能一絲不苟地漂亮裁出。不擅於手作的人，只要輕鬆按下「剪裁」，即可取出心水圖案，拼貼理想的製成品，例如在旅行照片上加插不同的圖案，設計獨有的相冊或相框，製造美麗的回憶。此外，ScanNCut 更可漂亮地裁剪出布料，利用花朵、動物及植物等自然圖案，重新裝飾燈罩、窗簾及枕頭等布藝家品，創出與眾不同的舒適家居。









LOVE DIY 愛手作
facebook.com/lovindiy

Brother International (HK) Ltd.
香港九龍尖沙咀廣東道 5 號
海洋中心 6 樓 620-622 及 626 室
Hotline: 3187 0500 www.brother.com.hk

書展優惠



凡於書展購買 ScanNCut 創意剪裁機一部，即隨機獲贈創意紙品一盒（價值 $199）！數量有限，送完即止。
香港書展創意展示攤位 3F-B07&09, 3F-G07
日期：2014 年 7 月 16-22 日

5 Minute Shower Song

王菀之 × 火火

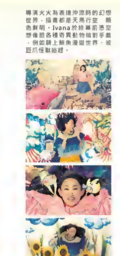
地球減碳

低碳生活可以簡單如一個生活習慣的改變，本地創作歌手王菀之 Ivana 便從縮短淋浴時間開始。「每縮短一分鐘沖涼時間的背後，可以為地球節省一分潔淨的淡水資源，同時減少因處理水所產生的碳排放。」她將創作融入環保，創作了一首節奏輕快的沖涼歌〈Shower Song〉，並由火火執導拍攝MV，鼓勵更多人投入節水減碳行列。



Ivana為環保團體綠色力量擔任「沖沖五分鐘」大使　花了不少時間了解用水與碳排放關係，最後以她最擅長的音樂去推廣節水減碳訊息。

導演火火為表達沖涼時的幻想世界，插畫都是天馬行空　顏色鮮明。Ivana於綠幕前憑空想像跟各種奇異動物做對手戲，例如騎上鯨魚漫遊世界、被巨爪怪獸追趕。



TEXT · HELEN PHOTO · GREEN POWER DESIGN · ALEX（資料由寶戶提供）

MV背後

導演火火

〈Shower Song〉MV採用「定格動畫」(stop-motion)拍攝手法，即1秒MV畫面拍攝10張相，再串連起來形成動畫。Ivana仰臥地上定格做出多重表情和動作，每拍攝一張相，工作人員即上前稍稍郁動她的頭髮、衣服和道具，形造動態。火火：「全首五分鐘的MV，足足拍攝了近2,000張相，用了3,000多幅插畫。」





環保 簡單的五分鐘

沖涼是很多人放鬆心情、胡思亂想的時間，不知不覺便會愈沖愈耐。Ivana坦言自己在沖涼時靈感亦特別澎湃，〈Shower Song〉便是她沖涼時構思出來的。「我比別人好一點是我會留意時間，懂得停止自己想東想西。」她覺得歌曲可以讓人放鬆之餘，亦可幫助大家控制沖涼時間，所以〈Shower Song〉全長剛好五分鐘，歌完即「夠鐘」。她笑言怕大家聽得太投入，特別在歌曲接近五分鐘的時候，以獨白提醒大家「沖快啲！沖快啲！」。

地球表面雖然七成的面積被水覆蓋，可取用的淡水資源卻只有不足1%，全球有近8億人缺乏安全食水。Ivana曾經到過一些缺水地區，當地小孩只能以泥水解渴，長期飽受缺水之苦，深切體會到水的珍貴更甚於黃金。食水得來不易，潔淨、運輸、處理食水都需要用電，產生大量碳排放。「低碳生活不需要花太多心思，簡單如以淋浴代替浸浴，將淋浴時間控制在五分鐘內，每人每年就能為地球減少11公斤碳排放！」

沖沖五分鐘

活動由環保團體綠色力量舉辦，中信銀行（國際）全力支持。如果大家想響應活動，將淋浴時間控制在五分鐘內，主辦單位預備了「沖沖計時沙漏」，每次沖涼前扭一扭，輕鬆做到沖涼不超時。沙漏有藍、綠、橙三種顏色任選，登入大會網頁，承諾實踐淋浴五分鐘即可獲取沙漏乙個。



免費索取「沖沖計時沙漏」

網頁： http //www.greenpower.org.hk/5min
Facebook ："5-min Shower"



Shower Song MV

YouTube Shower Song Ivana Wong





1

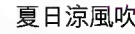
教你「不務正業」的旅遊書

書展狂熱轉眼來到，乍看「水蛇春」長度的 book list，關於旅行的書籍奇多，揭開這本新《良業遊民 比退休生活更爽的 13 種旅遊人生》，卻感受得到一種意想不到的舒泰。此書由李明熙、吳蚊蚊、歐泳欅三位旅遊達人走訪十多位青年旅者編織而成，述説一種主流以外浪遊世界的方式。林懷民説過，「年輕的流浪是一生的養分。」讀過這本書，更能感受到流動中的養分，他們沒有不務正業，他們就專注在正業裡面，在旅途上為夢想奮鬥、進步，大路必定到達羅馬，這正是「良業遊民」真義。最好「不務正業」的方法，大概就是 find something you love and let it kill you，祝閣下旅途愉快。

書展 CUP 展位 1B-A38 有售

LING





夏日涼風吹

近來太陽猛得不留情面，最想留在家中避暑，但長開冷氣耗電量大，其實一把強勁風扇，也能帶來一樣的舒適感覺。Midea 的直流變頻風扇 FT40-12AR 16"，採用全新 DC 直流電摩打，精確控制風量，耗電量低至 1.7W，環保得多。開風扇最怕嘈，這款風扇低至 17 分貝，極致寧靜，並設 26 種風速，連續使用 12 小時後，風扇會自動停止運作。在家隨心享受涼風，才是暑假的最佳活動。

MICHELLE





「尋寶歷險之旅」+《多啦A夢電影展館》

日期：即日至8月31日



「置富Malls • 電影多啦A夢：新 • 大雄的大魔境」置富小冒險家 Fashion Show

日期 | 8月3日（星期日）
時間 | 下午2時
地點 | 馬鞍山廣場
（港鐵馬鞍山站A出口）





- 活動如有更改，恕不另行通知。
- 以上推廣受有關條款約束，詳情請參閱場內宣傳品。
- 贈品數量有限，先到先得，換完即止。













追星歲月

明星，我們都愛過，而且總有一兩個瘋狂追星族在附近。追車、瞓機場、舉牌、尖叫……外人不解這些瘋狂行為，當事人卻樂此不疲投入其中。追星有何樂趣？講多無謂，馬上破解迷戀星星之謎！

TEXT · NAOMI
PHOTO · NAOMI 受訪者提供 網絡圖片
DESIGN BILLY

今日追星

瞓街十日 為見你哋一面

近十年，香港娛樂圈形勢急劇變化，港星藝人再難像以往由香港紅到全亞洲，取而代之是所向披靡的韓國歌手或組合。現時能掀起大規模追星熱的也只有這班紅星。

02 Coverstory

新追星*術語



應援會

相等於歌迷會。應援二字源於日本，是加油，打氣團的意思，韓國的藝能界亦以應援團稱呼歌迷，更發展出應援物，即為偶像製作的打氣物品，而不同偶像團體有不同的專屬應援顏色。

飯

粉絲對自己的稱呼，飯即 fan 的意思，如人數超過一位，才會稱為 fans 粉絲。韓國 fan 稱為韓飯，還有男飯，女飯和偽飯（假 fans）。取第一個音是網絡用語的常見的做法，例如喜歡同一偶像的朋友會稱為「親」，取韓語「親辜」（朋友）的第一個音。







大神

網絡用語，即神人般的人物。用於追星族上，大神飯即對偶像消息無所不知　緊貼追星資訊的 fans。



手幅

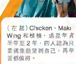
以不織布製造的打氣手條　一般印上偶像名字及打氣說話。以往追星必備大型閃燈牌，螢光棒，目的是為偶像壯聲勢增面子　現在改用較低調的手幅，可見比起鬥大鬥閃　大家更著重應援團內的團結氣氛。此外比起舉紙版或燈牌　手幅可保留較長時間　製作費亦相對便宜。



IG

Instagram 的簡稱　是偶像發佈第一手消息及 fans 們通訊的平台。Fans 更會利用 IG 發佈偶像圖片　以招攬更多 fans，為偶像增加人氣。以往雜誌報紙的今日星蹤是粉絲追星明燈，現在粉絲用 IG 收集資訊　分分鐘比記者要快，facebook 收料？Out 了。





（左起）Chicken，Maki，Wing 和楨楨，追星年資半年至 2 年，四人認為只要偶像能望到自己，再辛苦都值得。

六月底，啟德郵輪碼頭便有追星新奇景，海濱長廊出現一排露營帳篷。這些不是自由行旅客為省酒店錢而自搭的帳篷，而是本地追星少女為霸位看七一巨蛋音樂節追韓星而不惜瞓街十日。甚麼原因令她們炎夏無懼風雨，不惜一切也要見韓星一面？小記冒險潛入追星陣地探個究竟。

6 月 30 日　多雲有雨

楨楨（14 歲）　Chicken（14 歲）

全部，SM 旗下所有男團。

Wing：我們最喜歡EXO的吳世勳！

楨楨：EXO 超級靚仔又搞笑！還有 SJM，f(x)，INFINITE 都好喜歡。

Wing：共十日。我們一共 40 多人，分 4 至 5 人一小隊輪流駐守，大家都是在網上應援會*認識的，在 whats app 開了個 group 以便聯繫。

通宵排隊買音樂節門票這些是少不了的，然後是自製應援物，包括和其他 EXO 飯交換自製小卡，現場用的手幅，還要夾錢買營及摺櫈。

還有去接機！昨天早上 8 時便到機場守候（p.s. EXO 下午 6 時抵港）。今年 3 月 1 日我們更帶齊牙刷，相機，水，在機場過夜接機呢！

Follow 他們的 IG，還有靠飯們互相通風報信，國內大神*比我們還緊貼資訊，通常接機，演唱會消息都是從那邊傳來。

事前跟家人說好，只要注意安全便可。

不影響學業成績便可，我們是放學才輪流來。

Maki：辛苦呀，而且還要打工養星呢！單是這次門票，租車，買營帳已用了不少錢，之前 3 月 1 日 EXO 來港，還花了過千元買演唱會門票！

當然辛苦，但為了追韓星我們可以去得很盡！去年七一音樂節，吳世勳與我揮手對望，再辛苦都值得！

（突然）四人齊尖叫：呀～～甚麼，是 EXO 嗎？開始綵排了嗎？快去看看！！

（現場所有少女狂奔向舞台方向，留下小記一人獨守空營……）

這些是飯製小卡，用來與其他飯交換，有點似從前的 YES 卡，但全由歌迷自製。

青少年追星若過分瘋狂失去理智固然是壞事，但觀乎迷戀韓星的青少年，由設計應援物，買物資，組隊分工，互通消息，甚至處理一日三餐都一手包辦。雖然迷得痲木，但換個角度看，能與不同學校，不同年齡，不同家庭背景的朋友合作完成追星記，也未嘗不是一種學習團隊精神，訓練組織力和解難能力的體驗。

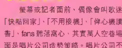
02
Coverstory

W 娛樂手記：Fans 秘聞



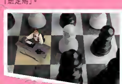
W

資深娛樂記者，縱橫娛圈多年，見盡不少癡情 fans 的瘋狂行徑，還知道不少與 fans 有關的內幕秘聞！無情偶像　職業粉絲，收買記者……信不信由你，但看完或可認真想想，還值得為此瘋狂下去嗎？



歌迷是棋子

螢幕或記者面前，偶像會叫歌迷「快點回家」、「不用接機」、「俾心機讀書」，fans 聽落窩心，其實萬人空巷場面是唱片公司造勢策略。唱片公司不放料，粉絲又怎會知道偶像行蹤？有唱片公司甚至會跟歌迷會會長（或領頭歌迷）事先商議到場的粉絲人數，俗稱「班定馬」。



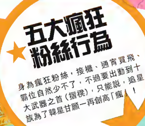


20 元舉牌價

買 fans 技倆在娛樂圈早非新鮮事，最經典是有傳麥浚龍（Juno）初出道時買 fans 事件。以往假 fans 容易被發現，因為通常都不夠投入，"hea" 住舉牌、尖叫又不瘋狂。現在的職業 fans 專業得多，國內市場更加每個項目有價有市，舉牌 20 元、尖叫昏倒、淚流滿面 200 元。香港現在有沒有假粉絲？不如問還有沒有人肯追香港明星好過。

五大瘋狂粉絲行為

身為瘋狂粉絲，接機、通宵買飛、霸位自然少不了，不過要出動到十大武器之首（摺櫈），只能說，追星族為了韓星甘願一再創高「瘋」！



送厚禮

送毛公仔、精品事小，不少資深粉絲甚至會送金器、珠寶首飾給偶像，傳聞汪明荃及劉德華的粉絲，更會封千元利是給偶像，當正偶像是家人看待。梅艷芳亦曾有粉絲在每一場演唱會的握手位時，都為偶像套上足金首飾。

通宵霸位

近年演唱會流行「不設劃位」、甚至「全場企位」以提升現場氣氛及人氣。為了佔領前排位置，粉絲會聯群結隊排隊霸位，通宵排隊已是小兒科，早前七一巨蛋音樂節早十日露營霸位，相信會成為演唱會霸位史的駭人經典！

追車

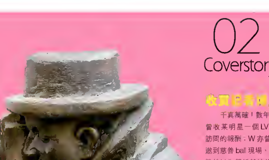
瘋狂粉絲不止接機，還會從機場跟至酒店、活動會場，所以一般會四至五人包一架客貨車（麵包車）全日追星。包車一天價錢為 2,000 至 2,500 元，網上更有專營追星客貨車的租賃公司。不過追車每每險象環生，07 年台灣組合棒棒堂來港，有粉絲因追車導致交通意外、四車相撞。

接機

通常外國明星到港，fans 為見偶像一面都會去機場等候。近年韓星到港情況更誇張，近千人塞爆機場通道，有粉絲更早一日瞓機場苦候。最誇張要數四月初金秀賢到港，近千粉絲竟帶同十大武器之首現身機場迎接偶像，甚至不惜衝開保安鐵馬親近偶像，情況絕對比示威遊行人士更激！

撲飛

每逢有熱門歌手演唱會開鑼，你身邊總有朋友的朋友的朋友據報與主辦當局有關係而能夠代訂門票。其實就算不是瘋狂粉絲，都會發現近年演唱會門票愈來愈難買，皆因內部應購情況嚴重。有粉絲為了撲飛，預先申請信用卡（p.s. 據統計東亞和中銀最多優先訂票獎賞），有人還專程請半日假在家打電話訂票。如果優先訂票失敗，則要到開售日當天往通利排隊。





收買記者博見報

千真萬確！數年前 W 的娛記朋友曾收某明星一個 LV 手袋，以作人物訪問的報酬；W 亦曾獲 500 元現金應邀到慈善 ball 現場，訪問某老牌明星。粉絲以為報紙雜誌的版面可代表偶像的知名度，但分分鐘只是唱片公司收買記者做假。現時互聯網發達，唱片公司亦紛紛轉至網上世界，改為聘請網絡打手攻擊對手。

送飛扮多人

粉絲通宵排隊、花數百過千買唱會門票支持偶像，但得罪說句，W 從未為演唱會花過一分一毫！皆因演唱會很多「熟人」散貨。陳慧琳、楊千嬅、郭富城，以至少女時代、X-JAPAN 都有。原因是門票賣不出又要營造盛況空前，惟有送飛塞滿會場扮多人。



禮物變廢物

韓國組合 JYJ 和朴信惠都曾被爆將粉絲禮物當垃圾，其實粉絲禮物如何處理相信也無人過問，但轉手就扔掉似乎太無情。不過 W 倒想為偶像們說句公道話，皆因大部分禮物被扔掉都是經理人或助手主意，有時禮物甚至未經偶像手便被扔掉，所以好似「送禮勤 」事件，其實還是少數！



曼聯死忠粉絲李克勤曾把苦心製作的紀念品送給費格遜，但翌日卻被發現棄置在球場更衣室。



陳粉鄭粉　大打出手

2001 年十大勁歌金曲頒獎典禮，一人獨大的天后級王菲已不屑在本地樂壇爭獎，競爭焦點落在陳慧琳和鄭秀文上，兩方的歌迷竟於慶功宴會場互相指罵兼大打出手。有傳陳慧琳混亂中慘遭扑頭，鄭秀文亦被人用打氣棒襲擊，還有 fans 被掌摑。事隔十三年當日兩位天后有否捲入其中已難以引證。

張譚歌迷　誓不兩立

八十年代是香港樂壇輝煌時期，兩大巨星張國榮和譚詠麟的歌迷鬥得你死我活。兩派歌迷除了指罵對方，更到達誓不兩立的境地，朋友圈之間亦演化成各為其主，敵我分明，為偶像不惜絕交。曾有倫迷送紙紮製品給哥哥，而且譏笑哥哥為基佬榮，而榮迷的反擊方法大致上以年齡攻擊，例如指譚為皺皮倫。



肥萍穿婚紗　待嫁阿倫

還記得譚校長有個穿起婚紗待嫁的癡情肥萍嗎？據說她曾 20 多年不上班、全職追隨譚校長，更揚言非君不嫁。不過傳聞後來她轉追古巨基及張學友。



楊麗娟　放棄學業千里追星

要數經典瘋狂歌迷，甘肅蘭州的楊麗娟肯定榜上有名。她自 16 歲夢見劉德華後，從此放棄學業去追星。2007 年從國內來港參加劉德華歌迷會活動，因不滿未能與華仔合照鬧上報紙。楊的父親後來更因女兒的追星行為而在港跳海身亡。



昔日追星族

一心一意愛一世

早年追 F4、飛輪海，今日輪到 SMJ、EXO，近年台瘋韓流下，明星日日新鮮，追星對象五時花六時變。變化多端，是今日追星族的最大特質，一人追蹤多星更加大有人在。究竟是現在的明星本身不夠實力和持久力，還是粉絲太過花心？幾位資深粉絲，向我們娓娓道來昔日跟偶像互動的點滴。

梅艷芳迷：歌迷變朋友

貼身服侍

當年這位全職追星的會長主要工作是帶著相機和攝錄機，貼身追蹤梅艷芳：「那時她一天三、四組戲，我便一直跟著她，為她拍下工作花絮。阿姐對歌迷細心照顧，試過跟她到野外拍外景至深夜，她擔心我安危，竟然叫我上車，親自送我離開。」

要數由歌迷變成朋友的契機，蘇小姐說應是 87 年梅艷芳主演的電影《胭脂扣》：「等埋位時經常和阿姐在片場傾談，由歌迷會的瑣碎事到私人事，漸漸變為朋友。甚至後期當起助手，她拍外景，荒山野嶺陪她去廁所，替她『睇水』。九十年代後期，她每場音樂會我都在後台替她整理衣服。」

蘇小姐擁有大量梅艷芳的私下和工作錄影，至今已成為每年歌迷會活動上的指定播放環節，相信曾妒忌她的歌迷、如今會感到安慰，慶幸當年有如此貼身的會長，拍下偶像的生活點滴，好讓日後回味。



蘇小姐

1985 年《音樂一週》成立梅艷芳國際歌迷會，蘇小姐經周刊寄信加入成為歌迷，後來更成為會長。

無微不至

蘇小姐坦言與偶像關係熟絡難免招其他 fans 妒忌：「當會長肯定會惹人討厭，更何況我們私下變朋友。聽過不少人背後說我壞話，質疑我不知有何用心，但明白大家都只想與偶像親近、所以也不會放在心上。倒是有時和阿姐一起行街 shopping，會偷偷記住她看中的物件，待她生日時與歌迷夾錢送給她，例如水晶戒指、名牌晚裝裙等。」

劉德華迷：我們不屑追車

Sandy

七十後。15 歲起喜歡劉德華中學時代經歷過追星生活至今愛華依舊，不過回憶起追星歲月只有笑不攏嘴。

探班是怎麼回事？

「雖然我是歌迷會成員、但不等如可以得到華仔拍戲的資訊。這些資訊通常是靠我們很勤力看盡各大娛樂報章或雜誌再不斷推敲整理而成。當時《電視日報》及《東方日報》設有今日星蹤環節報導明星會出席甚麼活動，但有報導也不一定見到偶像、記得有一次知道華仔在西貢海下拍戲，我們不知確實位置，於是要像野外定向般不斷搜尋。那次千辛萬苦終於找到正在拍攝《91 神鵰俠侶》的華仔，他知道我們在等，拍完戲後便走過來跟我們聊天，給我印象最深的內容、是他叫我們要小心自稱劇組人員的人士，因為他也不認識這些人員，著我們要小心。」



Fans 鬥一番？

當時劉德華的主要競爭對手是黎明，你們討厭黎明嗎？

Sandy：「沒甚麼特別感覺，通常在《勁歌金曲》的活動上兩幫歌迷沒甚麼好鬥，主要就是鬥叫得大聲，贏了的一方便沾沾自喜而已。嚴格來說劉黎的歌迷不特別對立。」

最不屑歌迷哪些行為？

Sandy：「追車！在我們資深華仔迷眼中，追車是最低等及最 yap 的行為，因為通常掌握不到華仔動向的初級 fans 才會追車，最重要是華仔不喜歡人追車。」

梅艷芳迷：讓偶像超越年代



Tata
「梅艷芳 Anita Mui」
專頁管理人

網上獻媚

94 年才加入梅艷芳國際歌迷會的 Tata 說、當時還在唸書、沒有去追星：「我只在考試前寫信給阿姐、表達愛慕以及分享校園生活，想不到她竟回信附簽名照為我打氣！後來得知阿姐真心想歌迷多讀點書，以彌補自己學歷不足，所以阿姐的歌迷即使再瘋狂追星，也不會放棄學業。試過有歌迷碩士畢業，她高興得四出與助手和記者分享。」

直至 98 年，Tata 決定運用自己電腦專長，為阿姐製作網頁 anita-mui.com。「算是阿姐的第一個網頁吧。當年第一次參加歌迷會活動，立即把網頁內容列印出來給阿姐看，記得她在台上一頁一頁細心揭著說很感動，又關心我為甚麼雙手冰冷，其實我只是當時太緊張，她對歌迷的關心，令我認定要永遠追隨她。」阿姐離開後，Tata 對她的愛並沒有冷卻，甚至害怕有朝一日大家會忘記梅艷芳：「於是我在 facebook 開設『梅艷芳 Anita Mui』專頁，把阿姐的舊 MV、剪報、相片放上去，讓更多年輕一輩認識她。最開心是 facebook fans 居然不乏 90 後和 00 後的新生代，有位 90 後粉絲更畫了許多幅阿姐的素描，著我貼上專頁與大家分享、證明有實力的巨星、是不會受年代所限。」



有才華無得比

「91 年開始喜歡 MJ 至今、覺得他有音樂和跳舞才華、是其他明星、甚至現今流行的韓星遠遠比不上的。不過也曾因香港媒體抵毀 MJ，而對自己偶像有所質疑。特別是他的整容和孌童傳聞、嚴重影響他的形象、為此我到許多外國網頁翻查資料、發現香港媒體報導並不全面、只誇大了未經證實的消息、他根本是個有愛心、關心社會的明星。」

Fanny Fung
米高積遜
香港區
歌迷會會長



兩代 Fans 專一變花心

信和相舖老闆 Simon：巨星永恆　都敏俊 Out ！

「即食年代、甚麼都變得快、現在的明星無文化無才華、只賣靚樣、容易複製、很快便過氣、像都敏俊（金秀賢）一套戲過後便 out 啦、我舖頭現在留下他的精品無人買，變垃圾。不過我們現在賣明星精品、收風要快又要懂變通，少量入貨、甚至做訂貨生意，只因韓星太多，兩三個月便轉、要重新執位，並不像以前賣明星相可以長賣長有。現在誰最紅？少時？她們不賺錢、男粉絲怕醜不會來買明星精品。當然是主打 sell 靚仔的 EXO ！相反、Madonna、MJ，梅艷芳、張國榮的歌迷都很長情專一、因為這些明星都靠實力、歌迷鍾愛的持久力自然較長，並不是靠唱片公司用錢煲出來，再加上大量經典歌曲、現在拿來聽一點不過時。」

模特兒：Lila　化妝：Lily　資料由Bobbi Brown提供

Bobbi Brown免費教化妝

20分鐘讓你「成為自己的化妝師」

Bobbi Brown一向以教育為使命，為讓每位女生都能成為自己的化妝師，特別推出8款免費的一對一專業化妝教室，針對個別需要而指導個人化的技巧，讓你深入淺出地掌握到簡易、實用而有效果的化妝技巧，20分鐘速學成為自己的化妝師，讓你每天只需花5分鐘就輕鬆地變得更漂亮自信。



「瞬間美妝」化妝教室
2-3個步驟，即時精神漂亮！

瞬間美妝的重點人人不同，專業化妝師會即時分析你的個人需要，針對你的面容選取2-3個重點化妝步驟，以最快捷的技巧提升你的亮點，突顯自然美！

專業化妝師Lily為客人Lila找出三個亮點：

亮點1修飾眉形｜化妝師Lily只輕輕為Lila掃出眉形，即時已令輪廓更突出，眉目分明。

亮點2遮蓋黑眼圈｜客人眼圈不深，Lily只用遮瑕膏為她光亮眼底，Lila即時已顯得精神奕奕。

亮點3揀選唇色｜在雙唇pop出色彩，已瞬間令面容添上生氣光采。





1.修飾眉形

免費化妝教室

- 瞬間美妝
- 基礎底妝
- 基礎胭脂及唇妝
- 基礎眼妝
- 煙燻眼妝
- 基礎眉妝
- 疑難剖析
- 少女妝容





每次上完20分鐘化妝教室，客人都可將Face Chart，Tip Card帶走，回家後可重溫上堂時使用了的產品及當中技巧，無時無刻都可練習，成為自己的化妝師！

Where to Buy:
全線BOBBI BROWN專門店/專櫃
查詢電話　2150 4714

metropop X hp「成長樂印」Summer Fun

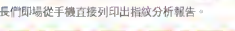
暑假是小朋友期待以久的悠長假期，metropop 日前率先於暑假打響頭炮，與 HP 合作為一眾家長及小朋友提供既精彩又豐富的流動打印工作坊。活動既讓家長了解子女的天賦性格，更體驗 HP 流動打印技術及智醒生活秘訣，家長即使工作忙碌，仍能輕鬆兼顧事業及家庭生活，與小朋友共度一個開心精彩的暑假！



體驗流動打印 手機直印

不少家長總想快人一步為小朋友安排最適合的活動，培育及發展他們的所長。metropop 當日邀請了權威皮紋分析師李啟剛博士，為每位到場小朋友進行皮紋分析了解性格及潛能。家長從智能電話收到屬於小朋友的皮紋分析報告後，即場以 HP 流動打印技術打印出來，包括 HP ePrint，All-in-One Remote 手機 app 及 ePrint 電郵打印等，全程無須接駁電腦。即使處於無網絡環境，也可利用 Wireless Direct Print 直接連繫打印，家長們都感到非常貼心方便。





家長們即場從手機直接列印出指紋分析報告。



多款打印成品 在學習中成長

小朋友即場操作打印機，從打印機預載的 apps 中列印喜愛的成品，包括夢工場卡通，喜羊羊等，他們都表現得相當興奮。活動當日更預備了獨家打印成品《馴龍記 2》的填色紙，作填色比賽之用。HP 打印機預載的打印 apps 簡單易用，內容益智充實，家長樂意讓小朋友從中打印出不同的遊戲及練習，寓學習於娛樂。此外，小朋友亦分別體驗 8 個國家的文化特色，不僅穿上該國家的民族服飾，更學習其文字、語言及手工藝等，深入認識世界各地。



HP 打印機獨家預載小朋友喜愛的打印成品。



Check Point 3

先進打印技術
多元實用功能

HP 於活動內，為爸爸媽媽講解最新打印技術，讓他們親身體驗先進的科技之餘，更可利用多元化功能協助孩子更有效率地做功課及學習，例如：

預備練習及工作紙：小學常用的工作紙尺寸為 F4，有別普遍家用打印機只支援 A4，HP Officejet 指定型號打印機支援 F4 掃描，並可掃描至電郵，方便隨時修改及打印，家長預備習作從此更得心應手。

剪報及資料搜集：在參考書或報章找到所需的資料時，可掃描到打印機，並即時於觸控屏幕選擇局部列印範圍，作打印功課或報告之用。

遙距列印相片：孩子做專題研習時經常需要找相片，隨時需要父母協助，現在即使父母身在辦公室，也可將相片電郵至家中 HP 雲端打印機的 ePrint 電郵地址，於家中列印所需圖片，及時省時。

家長使用 Live Photo app 掃描相片後可即時神奇地變做影片。

新穎技術　切合家長需要
Michael
育有兩子（升小一及升小六）

「要為 2 名兒子準備工作紙及考試卷，需付出雙倍努力，而 HP 打印機的掃描預覽及選擇列印範圍功能切合用家需要！而且 print apps 種類繁多，有 Disney 及 Dreamworks 等選擇，兒子 Newton 十分喜愛 Mickey Mouse，因此對多款打印成品如填色紙等，感到既開心又興奮。」

大量 print apps 方便又環保
Margaret
育有一子（升小二）



「了解及試用後才知道 HP 為新款雲端打印機研發了多個 apps！感到 HP 於流動打印技術的研發下了不少工夫，打印機及手機 apps 配合使用，非常方便，真正做到流動打印。而打印機預載的 print apps 很多元化，以往購買單行紙或五線譜時，購買一本但卻只用數張而已，善用 print apps 便能足不出戶，隨時隨地列印需要的範本，既實用又減少浪費！」

貼心流動打印 迎合忙碌父母
Angela
育有一子（升小二）



「以往使用 Android 手機無法直接打印文件，上網搜尋資料後，要先開電腦，下載文件後才可列印，非常不便。剛才試用後，覺得 HP 打印技術能照顧不同手機用家的需要，ePrint 流動打印技術操作簡單易明，即使在外工作或逛街，仍可遙距操控家中的打印機，也可用 ePrint 電郵打印直接印出相片，相片的列印質素相當細緻，以後安在家中便能打印相片。」

有誰不想世界和平？
有誰不想快活健康？
有誰不想有錢有地位？
有誰不想自己漂亮/英俊？
有誰不想找個好伴侶？

真正的吸引力法則

如果世上的人類都對以上的希望有渴求，
根據《Secret 秘密》作者 Rhonda Byrne「你諗得出就會發生」的吸引力法則理論下，
現今世界就不會有醜人窮人、怨婦／夫、離婚潮、精神病、毒品、癌症心臟病怪病、瘟疫、戰爭、社會混亂、
饑荒、剝削、污染等等人類造成的災難發生、
到底城市人經常掛在嘴邊的吸引力法則，是否真的想想便會發生？

TEXT · POLO PHOTO · 網絡圖片 DESIGN · MAN



自 8 年前《Secret 秘密》一書面世，全人類的 social 對話就多了一個新 term — The Law of Attraction（吸引力法則）。這名詞從那時開始變成了一股如宗教熱潮般的潮流，許多名人、傳媒都對之大為報導，將此書推舉為好比新一代信仰的經書。不過事隔多年，開始愈來愈多人會問 我跟足《秘密》意念，為何願望尚未實現？這問題能否真正得到答案 《秘密》未必幫到你，因為書內太多漏洞與盲點，許多人消化後反而覺得容易令人跌入行為和消費主義陷阱。

我們慣性地或理所當然地把好的東西吸收，將「壞」的東西丟到一旁，從不正視／不敢／不相信它的存在，直至它帶來富摧毀性的影響力，《Secret 秘密》為何只流於娛樂讀物層面？正因它忽略了此一重要環節。

要真正讓吸引力法則顯現，首先要將自己的內心世界像清理衣櫃一樣，無論好的壞的都要狠狠地翻出來看一遍。

從兩性關係看信念

愛情和兩性關係，是審視自我吸引力法則最好的層面，許多人眾會時經常口口聲聲要找尋愛或找個好伴侶，但為何永遠走不出單身的狀態？只因他們未弄清吸引力法則在甚麼情況下才會啟動。

一直以來本港有很多青少年、孩子都被父母灌輸了一些男女之間的錯誤觀念。具國際認可資格的 NLP 高級執行師 Gary Lo 自小成長於單親家庭，雖然母親能幹，但在小孩心目中孩童時期卻缺乏了父親，這就如在生命中欠缺了權威和決策力的象徵性人物，所以在成長過程中或長大後，無論在兩性關係中或工作方面，他都不自覺地出現了缺乏自信和決策力的特質，但自 Gary 開始學習 NLP 和鑽研精神治療後，他對女性產生了不一樣的看法，後來更能增強與伴侶的關係，互相信任。

「我們每個人的信念和行為，其實都由一個信念循環系統支持著，由信念發動行為，由行為影響結果，再由結果支持信念，我們從小到大都受著這種看不見的思想而創造每個行為，藉此支持自己的隱藏信念，所以外在一切得出的結果都是過往信念產生出來的，若想為劣勢作出改變，首先不要抗拒從第三者角度去認識自己固有的看法，才可有真正的改變，吸引力法則就是如此推動。」

位置感子法

Gary 認為要平常人放低自己固有觀念是不可行的（尤其經已成父母的人士）、除非他有機會成為別人。
對量子力學有研究的精神治療師 Carl Jung 容格有一門治療理論，導師與患者面對面坐著，將患者帶到事件之中、以第三者角度分別感受事件中各方人物的情緒和想法，從中將患者從牢固的信念和情緒中抽身、很多患者事後都能減低以往的執著，明白當中他人的想法後，就能理性地作出有效的解決方法。



m：metropop
G：Gary Lo

m：哪些經歷使你發現自身信念對兩性關係構成問題？

G：因為生於單親家庭，小時候母親會常常叮囑我這樣那樣等等，我當時只覺她囉嗦，由那時開始我對女性已經產生一種潛意識的既定想法——不信任女性，無論我說甚麼做甚麼我最後得到就是一大堆怪責，無形中令我產生女性戀愛找煩的想法。

m：後來有甚麼使你作出改變？

G：以前我和女友有時為了很瑣碎的事而鬧得不快、例如早放工我想單獨放鬆一下所以不會告訴她，與其他女性有很普通的約會也不會跟她說等、當時我其實只是不想製造麻煩，但後來我自問為何不能給她信任和安全感呢？於是我學習 NLP，課堂中認識了位置感子法、以第三者角度看整件事，使我認清女友的不信任來自於我不相信她會聆聽我的信念、而我的行為無形中確實令結果支持了我想法、形成惡性循環。

當察覺問題是由我開始的事實，我便要改變自己的想法從而改變行為，從那時開始我可以較坦誠地對她、這就是給她信心的行為、漸漸我們的關係更加穩固。



健康平衡的兩性關係建構於孩童時期，若然父母未能認知到自己對孩子於兩性當中的影響，孩子長大後同樣會把父母對關係的負能量「發揚光大」！所以父母也可嘗試發掘自己，使伴侶間和孩子之間的溝通更有效。

Gary Lo @www.parentclub.com.hk
曾於多間大企業工作、由於曾尋求解決孩童時
長於單親家庭的心理影響而鑽研修讀 NLP
為擁有國際認可資格的 NLP 高級執行師，特別
於親子溝通學，使他成為多間國際頂尖的企
專業工會及知名學府的溝通課程導師及顧問





你想要有怎樣的伴侶，首先你要變成那個人！

吸引力法則 Law of Attraction 當中包括 7 項許多城市人忽略的科學 / 宇宙規律，通常愈擴闊自己視野愈肯吸納不同類別知識的人，愈容易掌握吸引力法則，簡單說即是從念頭、情緒、行為、身體、時間和對別人觀念都能夠清晰理解的人，才能較易實現。

你要變成自己喜歡的那個人！

基於宇宙的定律──能量相對論，你本身須首先擁有你希望伴侶會有的能量，這些能量才會被吸引到你生活的範圍內，例如想找真誠的伴侶，自己的說話、行為、舉止、衣著、思維也要首先包含這些能量，漸漸這些人便會愈見清晰，在生活中不斷浮現出來。



法則中，最易明白是能量的相對吸引力，例如伴侶！

"Like attracts Like" 俗稱物以類聚，帶有相近能量 / 氣場的人會自然走在一起，包括親人、朋友、同事，當然最能真實反映你自己能量就是你的伴侶。許多人經常換伴，或經常埋怨身邊人，總之時間久了就有不滿的地方……其實這些人真正不滿的就是自己，因為本身所帶有的能量就反映在周邊的事物和人物，無論換多少個不同的枕邊人，如果自己的能量頻率不調校，伴侶最有機會作為他的一面鏡子，將他的說話行為反映出來。
看到別人不順之處其實也就是自己不能承認和面對自己的弱點 / 陰暗點，所以如果你總帶著對伴侶有某些要求但最終欲求不滿，問題其實不一定在別人，只是你未認清自己背後是怎樣的一個人。
吸引力法則當中的秘密，能量的相對論是最易理解的。



情感吸引力法則的注意事項

許多城市男女弄不清吸引力法則是根據本身能量而呈現的，所以不時出現以下情況：

- 許多人感到寂寞，所以想找伴侶來填充空檔，由於他們的能量帶著寂寞，所以吸引到的人都是有相近能量的人，就算雙方在一起各方都是專注於排解孤獨的慾望。
- 有好些人專注於執著要得到某一個人，但無論做盡許多極端的行為都不能達到心目中的理想效果，這也關係到宇宙的另一個法則：沒有人能夠操控他人的自由意志。
- 許多女性經常渴望找到對她非常專一的伴侶，但最終都遇上不忠男友，這是因為她思想能量含有大量對男性不忠的恐懼，於是便吸引這些不忠事件不斷發生，直至能夠放下這執著於恐懼的意識，現實生活才會改變。

現代人對情感的冷漠，一廂情願的喜歡，離婚的潮流現象等結果，都是由於本身未能清楚自己行為背後的意識而導致的，而在每個人的內心總有一些潛藏信念，每當你很想與伴侶或子女創造出美好結果之時，就是你要自我發掘背後信念的時候。

7 項城市人忽略的科學／宇宙規律

- 搞清你想創造甚麼和經歷甚麼，頻密的 visualization 可以加強專注力，有效幫助自己整理思維。
- 要相信自己所想的事是可行的及將會發生的，而且要相信自己值得去經歷。
- 要告訴內在感覺，你想事情發生就不能退縮和害怕，如果對於某些決定有懷疑，不妨問自己：「如果事情成功了，我得到的將會是甚麼？失去的是甚麼？我的生活／生命有何轉變？」
- 每個思維、每句說話都是能量，不要看輕每一刻的繫念，小心地利用思維、說話來增強吸引力磁場，尤其是以快樂、興奮和感恩的情感發動意念和說話，都會加速結果發生。
- 明白微妙的量子奧妙，可見的東西是由看不見的東西結構出來的。每個行為、意念都有本身的目的，所以要讓真正想要的結果發生，除了懂得運用想像到力，還要配合行動建立，才可令希望結果發生在可見的物質層次當中。
- 宇宙構造事物有其次序排行，因為正念和快樂的能量較大而具建構性，通常會優先在物質世界產生。
- 自私的念能量較低，宇宙較難安排單以個人利益出發的願望實現，所以如果想願望真正達成，要清楚自己願望的目的。而且要知道吸引力法則是不能操控他人的選擇，放下私慾和真正雙贏的念頭才可容易發生。

1周年 V city

賞您潮玩無限FUN

★ V city一周年雙重玩樂狂賞 ★

活動日期 2014年7月15日至8月15日 **活動時間** 11am-10pm
活動地點 V city MTR層顧客服務中心旁

第一賞：V city一周年遊世界大抽獎

顧客於V city以電子貨幣即日單一消費滿HK$300或以上，即可換領「V city一周年遊世界大抽獎」抽獎券1張，滿HK$600可獲抽獎券2張、如此類推，每人每次最多換領抽獎券20張。

獎項	獎品	價值
頭獎（1名）	東京4日3夜雙人來回機票連酒店住宿套票	價值HK$20,000
二獎（1名）	首爾4日3夜雙人來回機票連酒店住宿套票	價值HK$15,000
三獎（1名）	台北4日3夜雙人來回機票連酒店住宿套票	價值HK$10,000
四獎（1名）	太子珠寶鐘錶送出18K白色黃金南洋珠吊咀一個	價值HK$9 800
五獎（1名）	BRAND OFF送出名貴GUCCI手袋一個	價值HK$9 690

第二賞：V city一周年即時賞

顧客憑第一賞合資格之即日單一消費單據、更可參加即時抽獎1次，人人有份，永不落空！

推廣生意的競賽牌照號碼 43558

★ V city一周年星級JETSO送HK$1,000現金券 ★

換領日期 2014年8月1日至8月16日 **換領時間** 11am-10pm
換領地點 V city MTR層顧客服務中心

顧客於V city任何商戶以電子貨幣消費滿HK$30,000，即可換領**V city HK$1,000現金券**。每日名額20名，先到先得，換完即止。

V city x BOO繽FUN迎暑假 全球至"Q"狗狗共度夏日

展覽日期 2014年7月15日至8月16日
展覽時間 10am-10pm
展覽地點 V city MTR層中庭

萬眾期待，紅遍全美國，在社交網站平台迅速竄紅，擁有超過1千4百萬粉絲，被譽為「全球至Q狗狗」- The World's Cutest Dog "BOO"今個暑假衝出美國，首次於亞洲區登陸。魅力風靡全球的BOO曾代表寵物界成為全球首位維珍航空的機艙大使，更與全球多位國際巨星合作，包括，Lady Gaga、Seth Rogen等，連一眾中港台巨星都被牠可愛樣子迷倒，魅力沒法擋。

這位人見人愛，熱爆全球的狗明星將於今個暑假化身成V city x BOO主題遊樂場，BOO會以4個讓人愛不釋手的趣緻造型現身，包括，V city一周年派對造型、甜蜜摩天輪造型、醒目火車隊長造型及帥氣船長造型、於今個夏日陪大家玩轉繽FUN暑假！

MediaLink

© Boo and his likeness are property of Buddy Boo Inc
www facebook com/Boo

★ V city 1歲生日Bling Bling派對 ★

活動日期 2014年8月3日
活動時間 3pm-4pm
活動地點 V city MTR層中庭



V city 1歲生日喇！V city專誠邀請了黃宗澤、許廷鏗、鄧麗欣、As One及黃芷晴擔任生日派對嘉賓，與現場觀眾和粉絲大玩遊戲，與V city一同狂歡慶生辰！消費滿指定金額，更可與黃宗澤合照。(名額40個)



註 所有換領活動受有關條款及細則所約束，詳情請參閱有關宣傳海報。所有圖片只供參考。

金錢、權力

現實的城市人，做許多事情的背後都是為了金錢和權力，但當中真正能夠有正面結果的人士到底有多少？
身患惡疾、失去身邊朋友 / 伴侶、家族糾紛、做許多自己不願意的事情　如果弄不清自己的吸引力法則，都很容易跌落傳統的金錢靈魂交易的陷阱。

吸引力法則 = 目的 + 專注力 + 能量（情緒）+ 時間 + 行動

真正的吸引力法則並不如書及電影當中般容易嘗握，因為這是關乎以上所有因素的總和。





1. 專注 ATTENTION FOCUS

無論何時何地，你對願望渴求的專注和力度都要夠強。城市人大多被機械化，尤其是香港工作環境屬奴隸制，崇尚管治文化，一個人所做的工夫相等於其他國家人上好幾倍，除非自己大愛現時工作，否則精神時間被工作過分佔據，無法專注自己的理想。

> **TIPS：如何加強專注力？**
> 若要心想事成就要經常 visualize 你的理想和步驟，你可在心裡不斷想著或畫 vision board，目的為了自己專心做好每一件事情　宇宙有一永恆的定律──能量相對論，即是你付出很強烈的專注力才能得到 intense 的結果，宇宙會按每個人所發出的能量而作出相應回饋。

2. 量化精神 QUALIFY EMOTION

明白了專注，就要懂得量化情緒加速結果，別人稱這為感染力，甚麼是量化情感 / 情緒？就是要對自己的所作所為，包括所創的環境和情況感到興奮和感恩！因為情緒就是一切境況的磁石，例如快樂，可以吸引很多願意付出和分享的人物和合適的環境。

> **TIPS：感恩、快樂**
> 宇宙最強大的能量就是快樂和感恩，很可惜今時今日城市人對這兩個情緒、詞語都感到很抽象，懂得這兩種情緒的人，很多事情會按軌而不受阻地加速進行。

3. 行動 ACTION

大部分人看完《秘密》都有一種錯覺，以為單靠想，不用做，願望就會自動飛埋身，亦有賴此書成功的 marketing 和社會不斷的推廣，所以世上有 90% 人學懂只會發白日夢望天打卦不會實踐，而只有 10% 的人才會真正明白落手落腳去做，這才是成功的必要之道。Ⓟ

> **TIPS：吸引力法則的另一個秘密──The Law of Physics**
> 要明白如要將思想變為事實，當中過程其實要經歷許多嘗試，可能也要試過許多不同方法來促成心目中的結果　舉個例，踢足球要贏，整場賽士過程需要從多角度分析切入，嘗試不同方位作出攻勢，甚至也要用多種方法，當然要保持良好體力質素是必然的生理因素。

home CUBIC

The ONE 2014 家居彩「裝」術

每逢踏入春夏，各種 vivid color 頓成潮流界的寵兒，無論是時裝新品或是女生的彩妝，都因此而變得煥然一新。而家居也被這種充滿青春氣息的色彩感染，變得更有活力。無需大裝修，只要添置幾件色彩鮮豔或是有 gimmick 的傢俱，即時讓整個家居眼前一亮。因此作為家居潮物集中地的尖沙咀 The ONE 便將 L6 至 L8 重新打造成 home CUBIC，預先引入各式潮流傢品店，無論任何個性、任何喜好，都能輕輕鬆鬆入手最新最潮的傢俱，為家居換上 2014 全新彩「裝」。

text / Eisen | photo / Fred | design / Ans

From Left To Right

Crafiholic 兔仔咕𠱸 **$309**（L705-L706）/ 蘑菇造型羊毛擺設 **$90** each（L607）/ 白色塑膠仿紙袋 **$198**（L8）/ 竹製星形時鐘 **$498**（L607）/ 木製草泥馬擺設 **$165**（L8）/ 薄荷竹子香薰大豆蠟燭 **$390**（L607）/ 灰色貓造型檯燈 **$985**（L8）

From Left To Right

蘑菇造型羊毛矮櫈 **$880**（L607）/ 相架盆栽 **$450**（L607）/ 太陽能充電樹 **$1,269**（L603）/ 復古木頭燈 **$950**（L8）/ 竹製紅酒架 **$268**（L607）/ 木雕相架 **$280**（L607）

Home CUBIC @ The ONE

聚集一眾本地與國際家居品牌的尖沙咀 The ONE，近日將 L6 至 L8 重新打造成名為 home CUBIC 的家居潮物集中地，以 Cubic 立方體為設計理念，象徵可以像積木般在這裡找到各種適合的家品，砌出完美家居。





仿古可樂機櫃子
$1,340（L604-L605）



粉藍色木製紙巾盒
$420（L8）



瓦楞紙機械人擺設
$680（L607）





From Left To Right

護脊舒適椅 **$1,999**（L707）/ 青綠文具套裝 **$1,140**（L8）/ 環保水箱喇叭 **$599**（L607）/ 絨布花樽 **$88** each（L7 Kiosk 7A）/ B Duck 鴨仔檯燈 **$596**（L6 Kiosk 6A）/ 蛋殼造型喇叭 **$499**（L603）



From Left To Right

陶瓷高筒儲物罐 **$379**（L705-L706）/ 正方形纖維罐 **$88**（L7 Kiosk 7A）/ 鏤空餐桌墊 **$88** each（L8）/ 竹纖維餐具套裝 **$105**（L607）/ 鮮橙色水壺 **$125**（L8）/ 汽車造型午餐盒 **$118**（L8）/ 竹纖維碟子 **$100**（L607）/ 竹纖維飯碗 **$98**（L607）/ B Duck 水杯套裝 **$288**（L6 Kiosk 6A）/ 竹纖維水杯 **$88**（L607）

將家居收納整潔，讓人心情愉快；而添置一件可愛的家居小物，則可以治癒心靈。好像在客廳裡，擺放一張蘑菇造型的羊毛矮櫈，瞬間感覺溫暖，B Duck 鴨仔檯燈透著亮光，卡通造型無論大小朋友都愛。外型是環保水箱的喇叭更是玩味甚濃，為書房增添型格品味；而廚房一系列亮色系的杯碟引起食欲，渴望大快朵頤。喜歡自己動手製作的，則可以自己砌好 Lego 情景模型，讓它成為新居擺設的一部份。



Lego MINI Cooper MK VII
$1,499（L601）

B Duck 多士爐
$428（L6 Kiosk 6A）



Lego Trevi Fountain
$658.9（L601）



動物造型書架
$380 each（L8）

寧靜之夜

一日之計在於晨？還是在於昨晚有沒有休息個夠，好好舒緩日常的壓力？最好能每夜好好躺在功能強大，有如人手操作的按摩椅上，再以各種美容小法寶為肌膚補給和滋潤。再在記憶枕、承托力十足床褥上，好好睡上一覺。在The ONE 不但可以找到幾大歐美床褥品牌，更有可愛的 Craftholic 咕啞、毛氈，和各種寢具，讓你睡得更舒適，體力全面回復。



From Left To Right

B.Duck 毛巾 **$268**（L6 Kiosk 6A）/ Accent 彩色橫間毛氈 **$289**（L705-706）/ 甜夢®護頸睡枕二號（帝后）**$800**（L709）



4D 皇冠按摩椅
$25,999（L707）

X-Bike 活氧健身單車
$1,280（L701）

uDiva 小天后按摩梳化
$15,880（L606）

高承托太空睡枕
$299（L703）

Neckcare Posturepillo 睡枕
$546（L708）

Premium Le Lafayette 床褥 [5'0"×6'3"]
$25,410（L702）

Superlastic「一燒奉」護脊床褥 MK2 [4'×6']
$3,803（L704）

L6 Kiosk 6A ePlaza (B duck) / L601 Brickstime / L602 Purikan 貼紙相機專門店 by namco / L603 MaliMaliBox / L604-L605 Village Vanguard / L606 DSIM / L607 ECDLS / L7 Kiosk 7A HKID Gallery / L701 maxcare / L702 Sealy Gallery 絲漣床褥 / L703 King Koil 愛皇健 / L704 DORMiRE 多眠樂歐化床褥專門店 / L705-L706 rapee-LIVING 斗室 / L707 Sinomax / L708 Slumberland 斯林百蘭 / L709 Simmons® 席夢思 ® / L8 HOMELESS / L8 Lost & Found



煉製天然香

Coco Chanel 説過，不塗香水的女人沒將來。自此女士們樂此不疲追味嗅香，以至忽略了香水裡面化學成分對身體和皮膚的影響。「聞香記」的笑喜對香水又愛又恨，鑽研香氣多年，當知道化學香水會影響體內荷爾蒙時，決心自行調香，發現天然香薰油和香膏比化學物好，更有助紓緩情緒、提升心靈能量。從此她不止聞香，更沉迷煉香。

TEXT・NAOMI PHOTO・NAOMI、受訪者提供 & 網絡圖片
DESIGN ALICE



怡情養生

「聞香記」的笑喜小學時擁有人生第一枝香水，自此家中收藏無數，08 年更開始寫香水 blog。她直言知道化學香水有害，但難以割捨對香氣的愛，至去年終於認真研製香薰油，希望代替化學香水：「純天然的香薰不但無害，更對精神和情緒有幫助。試過憤怒得心跳加速時，以廣藿香、岩蘭草、檀香調製的香薰油按摩心口，確有安定和紓緩的效果。」



笑喜正職為旅遊記者，她説遊覽法國、英國見過不少天然有機的護膚及化妝品牌，令她反思香港女性平日吸收過多化學物，引發她創辦「聞香記」。

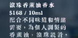
香水有害成分

塑化劑　誤導內分泌

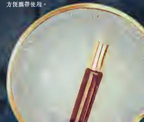
坊間香水多由合成香精、酒精和水製成，內含不少化學成分，最常見是讓香味持久不散的「定香劑」：塑化劑鄰苯二甲酸二乙酯（DEP，Diethyl phthalate）。綠色和平曾有研究指，DEP 塑化劑是一種環境荷爾蒙，結構與人體荷爾蒙相近，常噴含 DEP 的香水會誤導身體，導致內分泌失調，甚至影響生育系統。

酒精　刺激呼吸道

香水內的酒精令香味更易揮發和更濃烈，但低濃度的乙醛會引起眼、鼻及上呼吸道刺激症狀或支氣管炎；吸入高濃度乙醛，更有麻醉作用，甚至引致頭痛、刺激心臟等。建議不要將化學香水直接噴於身體，應噴在衣物上以減低吸入乙醛。



滾珠香薰油香水
$168 / 10ml
配合不同味道和情緒需要，為個人調製的香薰油，滾珠設計，方便攜帶使用。



笑喜認這本"No more dirty looks"裡也有提到，化學香水的某些成分會影響體內荷爾蒙以及刺激皮膚。

相信每種植物香薰油都有不同功效，笑喜為客人調配產品時也特別著重植物香薰背後的象徵意義。

香薰脈輪

笑喜現正報讀瑞士 USHA Veda 自然療法學院的芳香療法課程，亦為調香買了不少書籍了解植物特性。她的網站由從前推介不同品牌的香水，變成現在解說植物和煉香心得，以天然香會友：「印度自古已有香薰助脈輪回復正向的說法，舉例惹蚊的人，可能是體內氣場混濁所致，用淨化功效的檸檬香茅油便可改善情況。希望身邊更多朋友認識香薰精油不止一種氣味，可以怡情養生，甚至提升體內的正面氣場。」

afternoon 香膏 $130 / 10ml
由甜橙、薰衣草、天竺葵、胡蘿蔔籽混合而成的香膏 afternoon，花果香，感覺清爽，令人放鬆心情迎接夏日。



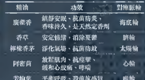
煉香膏

香薰油是從不同植物提煉、再混合而來的精油；而香膏則是以蜜蠟和植物油為基底煉製而成，揮發度不高，但香味較液態香薰油含蓄和持久，要近距離才嗅到，適合喜歡低調優雅的人。

有機蜜蠟可用作調製香膏、唇膏。笑喜早前更到香港的蜂場尋找本地蜜蠟。

芳療與脈輪

脈輪是人體能量的中心，人體中軸線上共有七個脈輪，主要影響人的心理及思想狀態。在芳香療法裡不同的精油和脈輪對應，可為心靈帶來能量。Ⓟ



精油功效與對應脈輪

精油	功效	對應脈輪
廣藿香	鎮靜安眠、抗菌防炎，香味持久，是天然定香劑	海底輪
香草	安定情緒，消除憂鬱	臍輪
檸檬香茅	淨化氣場、抗菌防蚊	太陽輪
阿密茴	放鬆肌肉、抗痙攣、緩和心絞痛、哮喘	心輪
芳枸葉	平衡呼吸、殺菌抗感冒	喉輪
鼠尾草	紓緩壓力和恐懼、改善睡眠	眉心輪
粉紅蓮花	安撫心靈、紓緩疼痛	頂輪

聞香記 facebook：wenxiangji

TEXT · TIFFANY PHOTO · TEDD DESIGN · MO @POP（廣告）

簡約亮肌美學

都市女性普遍需要兼顧家庭和事業，既要獨立能幹，又要賢慧得體，
亦要懂得養生護膚，保持最美一面，七十年代紅遍港日的歌手陳美齡，
同樣身為母親及在職女性，移居日本多年仍散發著活力神彩，
全因一套 "Age Well · Live Well" 的日本生活哲學，她追求簡單而有效的護膚品，
而一瓶集合 50 種珍貴養潤成分的日本護理品牌 50 惠養潤美白護膚系列，
就成了她的簡約亮肌美學。

亮肌本於血液循環

陳美齡明白要擁有白皙亮肌，首要促進體內血液循環，因為血液循環愈好，肌膚細胞獲得愈多營養，令肌膚新陳代謝愈正常，有效提高肌膚彈力和自我滋潤能力，從根本改善色斑、暗啞等問題。針對促進血液循環的 50 惠養潤美白泡沫潔面乳，含有蜂王漿、人參萃取、Q10 及維他命 E 等養潤成分，有助促進血液循環，讓暗啞肌膚回復明亮，柔滑潔膚泡沫能徹底去除污垢及老化角質、使肌膚重拾光澤。潔面後，可塗上養潤美白清爽乳液，蘊含熊果苷美白成分，可抑制、減少色斑形成，還有 3 大抗衰老成分，有效提升肌膚緊緻度和彈性、持續保濕，潤而不膩，回復柔軟嫩滑。簡單的兩個步驟就能保持美麗神彩。



養潤美白泡沫潔面乳
$69.9/150g

養潤美白清爽乳液
$159/230ml

日本 50 惠用家陳美齡

銷售點：萬寧、屈臣氏、UNY、APITA、PIAGO、千色店有售

查詢：2699 0078

TEXT · BONNIE DESIGN · MO @POP（廣告）



MEET OUR NATURAL FRIENDS

來到亞庇南方的克里亞斯濕地（Klias Wetland），必然不能錯過在河道上追蹤珍貴長鼻猴（Proboscis Monkey）的蹤影了。屬瀕臨絕種動物的長鼻猴，只會在婆羅洲地區出沒，而且數目僅餘數千，樣子奇特又可愛，旅客可以沿紅樹林河道乘小船不妨看看有沒有機會碰上牠們！當然，沿途更可飽覽紅樹木的壯麗景觀，以及欣賞周圍的動植物，更幸運的話，入夜後或會遇上螢火蟲漫天飛舞，猶如進入了童話般的場面，上演一場令人難以忘懷的生態表演。





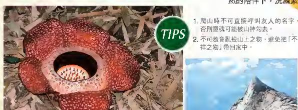
TIPS

1. 請攜帶望遠鏡來觀賞在樹梢的 Alpha 公長鼻猴。
2. 沙巴位處熱帶地區，最好是穿著輕便、穿舒適的散步鞋或涼鞋。



LAND BELOW THE WIND

沙巴，不止是一個使人趨之若鶩的旅遊景點，也是一個令人期待的美好國度。美國籍女作家 Anges Keith 便將在沙巴生活的美好時光，寫進著作《風下之鄉》（Land below the wind），從此，這個美麗的名字享譽四方。若然希望在這個假期為自己來一趟能滿足心、身、靈之旅，不妨考慮由安運滿 FUN 遊悉心安排的沙巴之旅，在大自然的陪伴下，洗滌繁囂的身心，盡情地享受休閒假期。

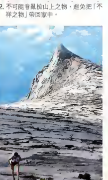


TIPS

1. 爬山時不可直接呼叫友人的名字，否則靈魂可能被山神勾去。
2. 不可隨意亂撿山上之物，避免把「不祥之物」帶回家中。

KEEP YOUR EYES OPEN WIDE

壯麗且雄偉的京那巴魯山（Mount Kinabalu），又是為人所熟悉的神山，總能為旅程添上一抹神秘及期待。在著名的「神山公園」裡可以欣賞到超過 6,000 種的動植物，當中包括了這裡還有世界上最大的萊佛西亞花、世界上最小的樹猴、山羊以及酷似人臉的昆蟲等，可說是大自然的藏寶庫。如果想親身到訪這個大自然的福地，不妨考慮花兩日一夜從頂峰山徑（Summit Trail）或馬西勞山徑（Masilau Trail）登山，沿途欣賞美麗的景致、預先留位、更可在山上的旅館留宿，並欣賞翌日晨起的美妙時刻。



曼塔那尼島
Mantanani Island
（美人魚島）

京那巴魯山
Mount K

亞庇國際機場
Kota Kinabalu
International Airpo

克里亞斯濕地
Klias Wetland



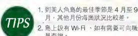
GET WET, GET FUN

美人魚出現在沙巴？其實美人魚島的外號來由，是源於附近海域曾經有兩隻野生的海牛、也就是俗稱的「美人魚」而得名，然而，美人魚是假的，藍天碧海卻是真實地呈現於眼前。而小美人魚島（Mantanani Kechil Island）更以擁有一延綿達2,500米的海灘而聞名於世，這裡不止水清沙細，而且能見度能達40米，有機會能與魔鬼魚，海馬和令人驚嘆的藍紋章魚等等一同暢遊，相信必能滿足浮潛或潛水愛好者的歡心。



TIPS

1. 到美人魚島的最佳季節是4月至9月，其他月份海面狀況比較差。
2. 島上設有 Wi-Fi，如有需要可向職員查詢。







TASTE THE WONDERLAND

馬來西亞的美食早已聞名於世，來到沙巴自然不能錯過品嚐地道美食的好機會。對於想一嚐特色肉骨茶的旅客，可以到亞庇市區的加雅街（Gaya Street）、那裡的肉骨茶又便宜又美味。此外，沙巴也有很多當地獨有的菜式，如濕奶油老虎蝦、馬拉盞樹仔菜，還有不要忘記嘗試當地著名的燒魔鬼魚，是當地很受歡迎的美食，此外，當地有不少華人居住，相信菜式也會很合適港人口味。



TIPS

1. 在沙巴給小費並不是慣例。
2. 一般超市有售礦泉水或蒸餾水，而酒店房間有煮水器供應。

metropop ╳ 安運旅遊

「快樂沙巴遊」設計比賽

想感受沙巴的陽光海灘及食盡豐富美食，就要參加由 metropop 與安運旅遊合辦的「快樂沙巴遊」設計比賽。

請即登入 metropop app、花點創意，為沙巴景色美食加添快樂元素，大會將選出11個「最快樂」的設計作品並送上豐富禮品！

獎品

第1名： 沙巴雙人四天旅遊套票（入住 Novotel 1 Borneo）價值 HK$6,000

第2至11名： 沙巴旅遊禮券價值 HK$200

2014年7月31日晚上11時59分截止登記

*活動及獎品的詳情條款請參閱活動頁







沙巴 4/5 天

入住 3/4 晚 Novotel 1 Borneo/ Shangri-La's Tanjung Aru/ Nexus Resort & Spa Karambunai

入住指定酒店每位 + $199 多包市內觀光連風味下午茶 + 4 選 1 行程

出發日期： 即日至10月31日

$2,999 起（港龍航空）

查詢： 3913 6000

網址： www.wincastle.com.hk



Licence No 350731





直擊泰拳 拜師大會

曼谷旅遊警示由黑轉黃，港人對曼谷重燃熱情，曼谷市面又回復熱鬧起來。其實泰國除了著名的潑水節外，泰拳拜師大會也是相當具地道風味的盛會，值得欣賞和捕足泰拳搏擊的動與美。

TEXT & PHOTO • NAT & HIRO（WWW.NATHIRO-TRAVEL.COM） DESIGN • BLUE

[illegible]先祖之後，長老為弟子帶上「蒙坤」，祝福拳壇上平安取勝。

世界泰拳拜師大會

泰拳（Muay Thai）被視為世界上最危險的武術，動態中力量與意志的較量，最吸引。每年 3 月 17 日全球來自 66 個地區和國家的拳手、萬千本地泰拳愛好者和遊客，來到泰拳發源地大城府（Ayutthaya）參觀第 10 屆世界泰拳拜師大會。

位於曼谷北邊 72 公里的大城府，曾是泰王朝國都，從 1350 年建都至 1767 年曾被緬甸攻陷，繁榮輝煌數百年，留下不少珍貴的古遺址。被視為泰拳祖師的乃克儂東也曾在這裡一戰成名，原為王城遺址的阿瑜陀耶歷史公園，就是拜師大會舉行地，也聳立了紀念他的塑像。



泰拳節的盛況空前，來自俄羅斯的美女未打已經謀殺不少菲林。

世界泰拳拜師大會是泰國國家旅遊局聯同泰國大城府、泰國武藝協會、泰拳教師協會、泰國國家職業拳擊協會共同舉辦的盛大活動，以泰拳為中心，展示泰國文化並促進文化體育旅遊。除泰拳搏擊外，活動內容也相當豐富，包含祭拜泰拳祖師卡隆東、傳統拜師儀式、古式泰拳表演、參觀與泰拳相關的傳統文化藝術表演，如泰拳歷史文化介紹、傳統泰式紋身、泰拳用具用品展等，猶如嘉年華般熱鬧。

酷熱的氣溫並無損民眾參與盛事的熱情，早上 8 時已經聚集大批粉絲等候拜師大會舉行，來自各國的弟子先揮動其國旗開始巡遊，有些當中在泰拳界中有名望的高手更以大象遊一圈，向泰拳師祖塑像膜拜，經過師父唸唸有詞為弟子加冕護具「蒙坤」(一種由結繩製成、佩戴於頭部的裝飾物，源於古時的古泰拳，蒙坤經過泰神法師唸咒劃符作法後能起護身的作用)，僧侶們禮佛頌經，祈求勝利和平安。

看到熟悉的旗幟了嗎？來自香港的泰拳師傅也來拜師！

兩位日籍美少女亦不讓世界各地的猛男們專美　擺出一副戰鬥格。

小女生巾幗不讓鬚眉，動作有板有眼。

地位較高的泰拳高手會坐大象出場。

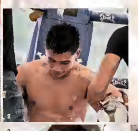


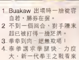




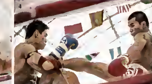
泰拳舞是不可或缺的表演項目。











1. Buakaw 出場時一臉從容自若，勝券在握。
2. 不到一個回合，對手陳末超已被打得一臉茫然。
3. 拳拳到肉，絕無欺場！
4. 泰拳講求拳腿快，力度大，新一代拳王之戰看來要有「打甩髀」(搏到盡)的準備。
5. 用鮮血和汗水換來的寶座，得來不易。

2屆K-1世界冠軍



打出動泰美

上午的拜師活動只是前戲，泰拳拜師大會當中最矚目的就是世界泰拳職業及非職業級比賽，2屆K-1世界冠軍拳手 Buakaw Por. Pramuk(音譯：擺球)，就是現今最炙手可熱的拳壇巨星。

Buakaw 的自信從他長達10分鐘的賽前泰拳舞中可見一斑，每個動作擺出一副勝券在握的show off姿態。泰拳舞並非只是走台步、擺擺姿勢而已，當中背負深遠意義，為國家、家族及個人榮辱而戰；對恩師的敬重；祈求平安，亦是賽前的熱身運動，向對手預先展示實力，來個先聲奪人。

別以為表演賽只是交行貨了事，實質拳拳到肉絕不欺場！世界冠軍 Buakaw 果然是集技巧和力量於一身的拳手，幾招鱷魚擺尾(後旋踢)，已經把中國對手陳末超打至應聲倒地，過程贏得乾脆利落！全場觀眾拍手掌歡呼，相當緊張又精彩！表演賽過後便立即進行「打甩髀」(搏到盡)的重要賽事2014泰拳之王比賽，見證新一代拳王的誕生。





原王城遺址現為阿瑜陀耶遺跡公園，被列為聯合國教科文組織世界遺產。

大城知多少

大城（Ayutthaya），當地又稱作「阿猶他也」，距離曼谷北方約 80 公里（約 1.5 小時車程），位於湄南河、洛汶里河、巴酒河三條河流交匯處的一座小平原，面積 2,256 平方公里。大城是泰國的文化古城，也是泰國史上年代最久遠的首都。大城曾擁有 400 多年輝煌的歷史，直至 1767 年敗戰緬甸人，摧毀了城內很多建築物，成就今天充滿歷史的遺跡。至 2011 年的水災中，大城亦是受災最嚴重的地方，就連參觀所見的寺廟，都能輕易發現曾被水淹沒的痕跡。



info

天氣： 11 月至 1 月是比較涼快的季節，最宜旅遊；每年的 2 月至 5 月氣溫最高、炎熱乾燥；6 月至 10 月雖是泰國雨季，但仍大部分時間有陽光。

簽證： 特區護照及 BNO 均免簽証。

電壓： 220V，與香港電壓一樣，插頭屬兩腳扁身。

泰國旅遊局網址： www.tourismthailand.org

大城獨有的風味風貌

遊客可以在大城參觀許多雄偉萬千的佛寺遺跡，還有壯闊美麗的宮殿，雖然大多經過戰火洗禮、殘破不堪，但都是這裡獨有的面貌。此外它的街頭小吃都是特色之一。

老闆娘正在製作的正是大城獨有的小吃。跟小時吃慣的懷舊糖蔥餅的餅皮差不多，薄薄的綠色餅皮帶淡淡斑蘭葉味道，內裡的彩色糖絲口感微脆香甜，是當地人常吃的飯後甜點。





夏天熱賣產物 - 冰凍椰青雪糕。

太城哇露雅素它寺卧佛

一尊被樹根包裹的佛頭，是大城古王宮遺址的最大標記。

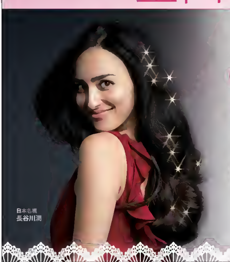
資料由客戶提供



「紫外線」是破壞髮質的一大原兇。強烈日曬會導致頭髮變得乾燥脆弱，若不加強修護，更會變得枯黃，容易折斷。全新的Panasonic「白金納米離子護髮」風筒就有齊「保濕」及「防曬」功能，絕對是新一代的護髮潮物！

「白金 x 納米」離子

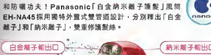
防UV 全面修護髮絲



日本名模
長谷川潤

想改善髮質，除了注意日常清潔外，更要做好頭髮的保濕和防曬功夫！Panasonic「白金納米離子護髮」風筒EH-NA45採用獨特外置式雙管道設計，分別釋出「白金離子」和「納米離子」，雙重修護髮絲。

nanoe

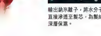




輸出白金離子，在頭髮表面形成防UV保護層，減低紫外線對頭皮、頭髮的損害。







輸出納米離子，將水分子直接滲透至髮芯，為髮絲深層保濕。



附設乾濕髮風咀

除備有「50˚C恆溫柔風功能」及「內置過熱保護裝置」外，亦有3段溫度及2段風速調節，倍添呵護。



Panasonic

查詢電話：2833 0955 www.panasonic.hk

Panasonic Beauty

Panasonic Beauty and Health

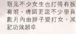
泰有型 自學泰拳無難度

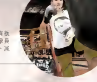
除了觀看世界級的泰拳賽事，泰拳愛好者更應該親身於擂台場上一展身手！ 近年香港也流行打起泰拳來，工廈亦開設了不少泰拳館，但想正宗學藝習武，又想學似 Buakaw 般打得有台型，當然要來曼谷轟轟烈烈的打一場。

近期泰國人氣最旺盛的泰拳學堂要數 Legend Muay Thai Boxing。正所謂工欲善其事，必先利其器，這裡擁有超過一千平方米的健身及獨立泰拳訓練場地、配備設備完善的浴室，標準的泰拳擂台、租借拳套用品齊全，還有由泰籍導師親自指執教的搏擊技術。

訓練不消一會，筆者已經氣喘如牛、渾身是汗！泰拳是結合體能，反應，重量和技巧的武術運動。聽說古泰拳的訓練方法相當艱苦，例如受訓者將兩手高舉，教練會用旋踢踢其兩脇、或用拳衝打，藉以訓練拳手的抗打能力、亦有人直接使用鋼棒打擊手臂和小腿，來訓練骨頭的堅硬程度。相信巨星 Buakaw 也曾受過不少皮肉之苦，才能成為泰國人心中擁戴的泰拳英雄。

Legend Thai Boxing
開放時間：9 00 – 22 00
網頁：www legendthaiboxing com





眼見不少女生也打得有板有眼、導師更說不少學員數月內由胖子變打女、減肥功效超卓

泰拳四部曲

第一式：綑手布

帶拳套前的保護，別看少這個步驟，如果手布紮得不夠緊實、手布與拳套之間留有空隙、出拳時特別容易扭傷。綑完手布後導師會帶領做一些拉筋、跑圈和跳繩等的熱身運動預防肌肉扭傷。

第二式：打沙包

打沙包為泰拳訓練的根基，主要作用是鍛鍊直拳、平勾拳、踢腿、直膝、跳膝等動作的技巧、主要練力度、使之成為反射動作般熟練。

第三式：埋身擊

沙包打得不錯的話、導師開始要你嘗試體驗泰拳埋身實戰搏擊技巧。全套保護裝上陣的導師會引導你不停向他攻擊、包括左右直拳、前後蹬腿、直至你嗌方罷休。

第四式：學飛踢

從泰拳應有姿勢學起，提升訓練不同的企位、攻防動作、搏擊的節奏等。另教授更深次的搏擊技巧、如後踢、飛踢、膝撞、對應步法等動作、挑戰難度。



呈獻

主辦

新城知訊台
METROINFO

屈臣氏蒸餾水呈獻

超越界限 至清至純音樂會

8 SEPTEMBER 2014 · 19:30 · HKCEC HALL

C AllStar

Gin Lee

特別嘉賓 王梓軒

鳴謝

bma

屈臣氏蒸餾水 賞你 超越界限 至清至純音樂會門券

每日獎 音樂會門券2張
(每日28名，共1176名)



終極大獎 Sony可換鏡頭數碼相機 α 6000
(價值：$6,990，共3名)



終極二獎 Samsung GALAXY S5 智能手機
(價值：$5,998，共3名)



登入 f 專頁 屈臣氏蒸餾水 Watsons Water

致電抽獎熱線 2828 0666



登記樽肩編號 (W後的10位數字)

推廣期由7月11日至8月21日。查詢熱線：2660 6633。詳情請瀏覽www.watsons-water.com。此活動適用於屈臣氏蒸餾水430ml、800ml、1.25L、1.8L、屈臣氏礦物質蒸餾水430ml、800ml、1.25L。如未能中獎者，會自動進入下期每日獎、終極大獎、終極二獎。如有任何爭議，屈臣氏蒸餾水有限公司保留最終決定權。每日抽獎登記時間為00:00開始，而每日截止抽獎登記時間為23:59。推廣生意的競賽牌照號碼：43477

A S Watsons Group (HK) Limited

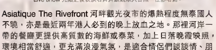
血拼旁的表演

遊曼谷，血拼是常識吧！

6 Asiatique The Rivefront 是夜市愛好者的必湳點。
7 有驚喜！等待吃飯的時侯竟可以欣賞一道絕美的日落紅霞！
8 河畔餐廳環境非常優美，最適合與至愛一邊看海、一邊品嚐精緻的泰菜。
9 Muay Thai Live 在門口當眼處便有一個生動有型的泰拳人像藝術裝置。



Live show 完結之後表演者齊齊跟觀眾大合照，任影唔嬲！



Asiatique The Rivefront 河畔觀光夜市的爆熱程度無泰國人不曉，亦是最近兩年港人必到的晚上放血之地。那裡河岸一帶的餐廳更提供高質數的海鮮或泰菜，加上日落晚霞映照，環境相當舒適，更充滿浪漫氣氛，是適合情侶們談談情、朋友們聚聚腳之新蒲點。



她前身是泰國五世皇朝時代的重要港口，其後經建築商翻新成為 Asiatique The Rivefront。她將會成為全亞洲最大的夜市，裡面分為 4 大區域、營業的店家已開約七至八成、數百家之商店林立，衣服、鞋子、傢俬擺設、首飾、民俗精品、零食、設計商店等，三四號倉更分別有人妖歌舞團和木偶戲表演團之演出，食買玩也齊全。

如果以為 Asiatique 是一個只適合 shopping 的港女那就錯了，她其實內裡還藏了一個新開的泰拳舞台 Muay Thai Live，每晚上演泰拳表演 show "The Legend Lives"。與其說是泰拳表演，倒不如說這是集泰拳和舞蹈於一身的故事劇，沒有血腥和暴力，凸顯泰拳每個攻防動作的展示，從欣賞淒美的史劇故事中，向觀眾娓娓道出泰拳由來。



info

Asiatique The Rivefront - Muay Thai Live

地址：Charoenkrung Road Wat Prayakrai District Bangkor Laem, Bangkok 10120

開放時間：17:00 - 24:00

前往方法：船 - 在 BTS Saphan Taksin 站的 2 號出口出站後直走約 50 公尺，碼頭左邊盡頭是 Asiatique 的接駁碼頭（需時約 15 分鐘）
的士 - 在 BTS Sapan Taksin 站出口面向馬路往左走到 Robinson 百貨過對面馬路，再乘的士就可以到達（需時約 10-15 分鐘）

網址：www.muaythailive.com


Coppertone®
陽光到就出動
確不同防曬系列，
美國多數兒科醫生推薦品牌*，
讓你在陽光下，放心大玩。
www.coppertone.com.hk
mannings 萬寧 | mannings Plus



入「味」、出「色」
輕鬆炮製美味家常菜

現今都市人的入廚時間相當有限，因此想炮製一頓美味的「住家飯」，也要動動腦筋，以最簡單、快捷的方法去滿足食慾，幸而，家家廚房必備的好幫手—蠔油，味道鮮美濃郁，入味快，短短幾個步驟便可製作出「色」、鮮味醇和的家常菜，輕鬆地為家人帶來幸福滋味。

TEXT · BONNIE DESIGN · W @POP（廣告）

TIPS

利用蠔油來醃肉和炆煮、不止令整個菜式鮮美醇和、更令整個賣相更為潤澤吸引，令人胃口大增。

蠔汁薯仔炆雞翼（4人份）

材料

雞中翼 300 克，馬鈴薯 200 克 [切塊]，洋蔥 75 克 [切塊]，甘筍 75 克

醃料

李錦記舊庄特級蠔油 1 湯匙，李錦記純正芝麻油 ½ 茶匙

芡汁

李錦記舊庄特級蠔油 2 湯匙，粟粉 1 茶匙，水 200 毫升

程序

1. 雞翼用醃料醃 20 分鐘。
2. 用 2 湯匙油爆香洋蔥，加入雞翼、薯仔及甘筍炒香至微黃。
3. 拌入芡汁，加蓋小火煮至汁濃。

TIPS

洋蔥營養豐富，不含脂肪，更能促進腸胃消化，喜歡洋蔥者可以增量至 150g，是不錯的健康之選。

洋蔥豬扒（4人份）

材料

豬扒［無骨］350 克［輕力拍鬆］，洋蔥 90 克［切絲］

醃料

李錦記舊庄特級蠔油 1 湯匙，李錦記純正芝麻油 1 茶匙，糖 1 茶匙

芡汁

李錦記舊庄特級蠔油 1 湯匙，粟粉 ½ 茶匙，水 5 湯匙

程序

1. 豬扒與醃料拌勻。
2. 用 1 湯匙油炒洋蔥約 1 分鐘，盛起待用。
3. 用 1½ 湯匙油將豬扒用慢火煎至金黃熟透，下洋蔥及芡汁，炒勻至熟透。

三大優點

醃肉入味快

顏色潤澤吸引

味道鮮美

5 分鐘　注入源源鮮味

昔日，醃肉是一個耗時長，步驟繁複的預備工序，其實，只需要利用蠔油預先醃好食材，便可迅速將鮮味注入其中，同時令味道變得可口。一直與時並進的李錦記，早已明白方便，快捷是現今都市人的左右銘，其舊庄特級蠔油唧唧裝，輕巧設計，美味依舊，每唧一下的份量約半茶匙（3-4 克），真正做到「用幾多，唧幾多」，不易造成浪費，從此，炮製家常便飯更方便輕鬆。



李錦記舊庄特級蠔油唧唧裝

想炮製出一道道不平凡的家常菜，又怎能少得能為食材味道提昇的李錦記舊庄特級蠔油？味道鮮美，顏色吸引，醃肉入味快，輕易滿足三大烹調要求！



意粉起義

大多香港人平時接觸的意粉都是機製的，但在意大利，幾乎每家每戶的媽媽，都會製作自家的新鮮意大利麵條，於不同季節配合時令食材烹調。不過，當地的年輕女孩很多已不懂這門手藝，加上都市人生活忙碌，要嚐到媽媽新鮮手製的全蛋麵條不是易事。有熱愛製麵的意大利人將兩者合而為一，實行為意粉作一次大革

TEXT・MICHELLE PHOTO・FRANKY DESIGN・ALICE



手製意粉王

製麵超過四十年的 Vincenzo Spinosi，有「手製意大利粉之王」之稱，他表示：「意大利粉是我們的主糧，就像是中國人每餐都要吃米飯一樣。」在意大利，單是麵食已超過 200 款，即使在同一地區，也會出現不同口感和形狀的麵條，歷史悠久的飲食傳統已成為一種文化，也是他們的家鄉味道。

另類全蛋麵

Spinosi 的父親早於 80 年前已在意大利中部城市 Campofilone 自製麵條，繼承父業後，Spinosi 卻不甘現狀，希望尋找方法突破傳統：「意大利麵人人都能做到，不會有 copyright 這回事，我想創造專屬自己的美味麵條。」一般的意大利粉會以一公斤麵粉摻入四隻雞蛋及水製成麵條，Spinosi 選擇使用十隻全蛋混入麵粉，不加一滴水，增加蛋香和質感。對於自己的創作，他十分自豪：「我不會把它們歸類成 "pasta"，因為 "Spinosi" 已成為一種麵食的種類。」

製麵示範

要在家手製意大利麵完全沒有難度、只需一把刀、一支麵粉棍、一雙手，就可以做出一份優質的手工意大利麵





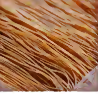
1. 麵粉由外至內打圈，在中間空出的部分打入雞蛋。
2. 以雙手將兩者混和，開始時輕力揉搓，再慢慢加強力度，直至麵糰成形。
3. 將麵糰放涼約半小時，令質感更軟身，呈深黃色。
4. 用麵粉棍將麵糰壓製成如絲綢般薄身的麵皮，蓋上白布保濕。



5. 十五分鐘後，將麵皮切成長方形，放在被意大利人稱為「意大利結他」的手工切麵機上，以麵粉棍來回用力滾動，即會得到粗幼均勻的意大利手工麵條。







大廚 Tips

- Spinosi 提醒搓麵糰途中要一直加入麥粉，令麵糰保持乾身。
- 如果沒有切麵機，可將麵皮對摺多次，用刀切成條狀，有另一種獨特口感。

正宗意味

意大利人習慣將意粉烹調三、四分鐘，以保留硬身的煙韌口感，他們稱為 al dente。Spinosi 認為好的意粉煮熟後不應黏身，蛋香突出，而麵食的醬汁也是關鍵，為意大利麵注入靈魂：「其實不需要太多的花巧調味，最重要是麵條本身質量好，就像一個天生麗質的女人，即使不化妝，簡單穿一條裙子也漂亮。」Ⓟ

Spinobelli 意大利麵 伴茄子、櫻桃茄及煙燻羊奶芝士
Spinosi 表示這款意粉跟 Spaghetti 一樣粗，即是長條形麵條，櫻桃茄香甜多汁，與茄子的軟身口感相輔相成，芝士味道突出，三者配合得宜。

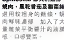
Spinosini 意大利麵 伴巴馬火腿及檸檬皮
選用最幼身的麵條製作，加入初榨橄欖油炒香，令惹味醬汁掛在每一條意粉上，吸盡巴馬火腿的甘香精華，醇香幼滑，帶酸的檸檬皮為菜式點綴清新滋味。











Spinosina 意大利麵伴蜆肉、風乾番茄及雜菜絲
選用較粗身的麵條，蜆肉鮮味濃郁，加入了大量雜菜平衡醬汁的油膩感，口感豐富。

意粉設計學



意大利粉的形狀五花八門，有貓耳朵，扭繩，貝殼粉等，烹調方法各異，要煮得其法實在令人頭痛。"Pasta by Design" 這本設計書，從學術角度，以數學算式討論意粉的幾何學，教授大家如何理性務實地了解 92 種造型的意大利麵，從起源談到製麵及烹調方法，以邏輯戰勝廚師的直覺。





Café Kool
查詢： 2733 8753
地址： 尖沙咀麼地道 64 號九龍香格里拉大酒店閣樓

即日至 7 月 20 日，可以在 Café Kool 的自助餐晚市品嚐到 Spinosi 自家品牌的意大利蛋麵。



大家樂
CAFE DE CORAL
消暑冬瓜盅
特選100天大
正宗冬瓜王
一年只此一造
供應期有限
晚市套餐配上時令小菜、燒味雙併、
特色荷葉飯或籠仔炒飯，每日輪流等您品嚐。
充一充電
大家樂見
Café de Coral 大家樂 IQ
www.cafedecoralfastfood.com 晚市供應





GLOBAL GOURMET

Drinkable Book
續命聖經

遠在第三世界國家的人，仍需每天長途跋涉才能取得潔淨的飲用水。《聖經》記載耶穌曾施行神蹟，將清水變成紅酒，現實中也有一本另類聖經，只需一頁書扉，就能將污水轉化成清水。

TEXT · MICHELLE PHOTO · 網上圖片 DESIGN · CARMAN



科學家及設計師以短片解釋Drinkable Book的運作原理。





上水中心購物商場 • 新都城中心一期
FLUFFY HOUSE
飛越仲夏
SKY CITY
Fluffy House
飛天觀「鳥」樂園、Photo Studio
及 珍惜「鳥」保育展
追蹤雲朵
Fun Hunting 攤位遊戲
Fluffy House
飛越仲夏 Sky City!
夏日狂歡「鳥」派對!
Fluffy House
泡泡雲朵大放送
Fluffy House
飛越仲夏Sky City限定禮品換領
珍惜「鳥」保育知多少?!
Facebook有獎問答遊戲
Mr White Cloud
Ms Rainbow
Raindrop
Fluffy Buddies
夏日Sunshine巡遊
Fluffy House 的白雲先生與彩虹
大家一起迎接 Sunny Summer!
SUNLIGHT REIT
陽光
SSC x MCP1
www.MetroCity1.com
FLUFFY House



革命性濾水

根據世界衛生組織的調查，每年約有 340 萬人因為沒有乾淨的飲用水而死亡，公益組織 "Water is life" 為幫助偏遠地區的人們能得到無顧慮喝水的基本權利，與 Carnegie Mellon University 及 University of Virginia 合作，研發出將濾水器與紙張合二為一的神奇書本 "Drinkable Book"。

這本看來與一本書本無異的 Drinkable Book，打開並沒有清水流出，但每一頁都是能撕下來使用的過濾器，以高科技納米銀製造，能夠殺死霍亂、傷寒、大腸桿菌等病菌，過濾出來的品質幾乎達到北美的衛生標準。而且生產成本遠遠少於製造一台濾水器的費用，因此工程師們正研究於下年大量生產，為無數人們帶來生存希望。

網址： http://waterislife.com



去包裝水球

一次性樽裝水為地球帶來大量垃圾，一直為人詬病，一位於倫敦修讀工業設計系的學生，利用褐藻和氯化鈣製作這款名為 "Ooho" 的雙膜飲用水。水球的形狀猶如蛋黃，只需 2 分錢美金的成本，喝完的殘渣既細小亦可分解。雖然可攜帶水球現階段仍是處於概念設計的階段，因還要考慮隔絕髒污、不易破裂，增加容量等問題，但至少能令大眾反思樽裝膠瓶存在的必要性。

Favorite Wine
Dante Robino Torrontes 2011, Mendoza, Argentina
一次朋友聚會，嚐到這支白酒，讓 Lara 喜出望外。Torrontes 是阿根廷最優質的白葡萄，帶有微微辛辣感，花香濃郁。

Sir James Pinot Noir Chardonnay
Lara 愛喝所有種類的氣酒，這款葡萄酒以矜貴的 Pinot Noir 葡萄釀製，她表示特別喜歡那種清爽的口感，十分容易入口，無論在派對、宴會或在餐前品嚐都相當合適。

White Wine

白的品味

在英國，酒不止是飲品，更是一種文化象徵，酒吧遍佈街頭巷尾，形容部分英國人嗜酒如命也不誇張。土生土長的英國淑女 Lara，由只會喝家鄉盛產的啤酒、白蘭地、威士忌等烈酒，到真正懂得欣賞成熟優雅的白酒，經歷如葡萄酒一樣的醇厚發酵。

TEXT、MICHELLE PHOTO、WAI LOCATION、BAR 001 DESIGN、BLUE

Lara Jefferies
PLUG PR Founder & Managing Director
生於倫敦，13 歲來港，18 歲回家鄉完成大學課程，2007 年來港開設公關公司，多年來遊走於港英兩地，享受美食和旅遊。







Mud House Sauvignon Blanc 1996 Marlborough
在品酒界中，近這　二百年新興的葡萄酒生產國被稱為新世界，而這款來自新西蘭 Marlborough 的白酒，熱帶水果味較重、圓潤優雅，酸味濃郁、口感清新輕盈。

無價品酒之旅

有說英國人酒量冠絕歐洲，不少年輕人喝酒只為買醉，Lara 年輕時也鍾情烈酒，原因卻是為「荷包」著想：「當時沒經濟能力，像 gin and tonic 這些調酒比其他飲料便宜。」人愈大，經歷愈多，一次美國之旅，就讓她見識愛酒之人的熱情：「那次到 California 參加朋友的婚禮，在一個叫 Napa Valley 的小鎮遊覽，發現每間餐廳都提供免費的 wine tasting，他們真心希望客人不單配搭一種葡萄酒品嚐美食，是一次非常美好的體驗。」

愈貴愈好？

英國的釀酒文化深厚且悠久，鄰近的西班牙、法國、意大利也是產酒大國，Lara 卻是回到香港，才真正探索酒複雜的層次：「這裡的 wine culture 很有趣，香港人喜歡新事物，尤其對品酒知識十分渴求，吸收得很快。」原來香港人一直追求的「快、靚、正」精神，也能應用在品酒的觸覺和認知。Lara 認為香港的葡萄酒市場漸趨成熟，但方向卻有點偏離品酒的本意：「現在的選酒趨勢似乎只以價錢為準則，不少人認為 300 元以下的不會是好酒，那會錯過很多高質素的葡萄酒。」

04 Lifestyle gadget

耳機分別以電影中的四個經典角色為創作靈感，將各個角色的所屬顏色與標誌等元素逐一注入耳機及配件中。

1、Rebel Alliance（反抗軍同盟）
2. Stormtrooper（帝國風暴兵）
3. Galactic Empire（銀河帝國）
4. Boba Fett（賞金獵人）



聯乘×音色

耳機除了用來享受音樂外，亦是潮人必備的配件，但很多時候耳機的聲音質素和外形都不能兩者兼備，想「聽得又睇得」，可以選擇一些跟不同品牌設計的聯乘耳機。

TEXT RINGO DESIGN、ALICE

SMS Audio × Star Wars First Edition

George Lucas 的《星球大戰》無人不識，從七十年代至今粉絲一直有增無減。最近，由美國饒舌天王 50 Cent 主理的潮流耳機品牌 SMS Audio，為了向這套風靡全球的科幻電影經典致敬，推出了 SMS Audio x Star Wars First Edition 聯乘頭戴式耳機、經典採用經過 SMS Audio 專業調校的 40mm 驅動單元，耳墊採用具備記憶功能的海綿皮革，可有效隔絕外來噪音，加上"OVAL-FIT"貼耳式設計，長時間佩戴依然舒適。

售價：$1,399
查詢：2955 1000

adidas originals × Pure Monster Sound

Monster 為了慶祝成立 35 周年、邀請 adidas 攜手推出經典 Originals 系列的別注版耳機，採用 adidas 最具標誌性的三葉草設計元素、音色方面調節至更接近人類可聽得到的頻率範圍，將音樂清晰度、厚重感及穿透力三者達致最均衡狀態，在任何時候都為用戶帶來音頻動態範圍更廣的現場效果、就像親臨錄音室，在樂手身邊聽歌般，音質更扣人心弦。加上耳機擁有 MusicShare 雙音頻接口，可支援 5 個 Monster 的耳機輕鬆共享音樂、享受完美的音樂體驗。

售價：$2,499
查詢：2998 3974

耳機分別有白紅、藍紅、黃綠及綠紅 4 種顏色，將 Pure Monster Sound 的完美音質技術融入 adidas Originals 的三葉草設計元素。





免費教材 iPad上課

除了 Android L 即將大改動，原來這邊廂 Apple 的 iTunes 也有大更新，不過並非大家日常使用的 iTunes，而是 iTunes U，一個專為教育而設的軟件系統。

TEXT・RINGO DESIGN・MAN



現在教師可使用免費的 iTunes U app，從此直接在 iPad 上製作、編輯和管理全套課程，而學生亦可探索各種全新方式來協作學習，如在 iPad 上提出討論或提出問題，以及透過 iTunes Store 取得 iTunes U 成千上萬套教材內容。

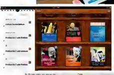
155 個國家分享教材

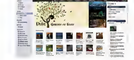
雖然香港以 iPad 教學還未普及，不過對很多歐美的大學及中學來說都已經是家常便飯。iTunes U 是一個讓教師製作課程與教材內容的工具，App Store 上有超過 50 萬款專為 iPad 所設計的 apps 可供選擇。透過 Mac App Store 上免費的 iBooks Author app，可以瀏覽全球各地教師與出版者製作近乎 3 萬本具備 Multi-Touch 多點觸控功能的電子書。現時共有 69 個國家的教育工作者製作 iTunes U 課程，並於 155 個國家地區分享他們的課程與教材內容。

以攝錄鏡頭製作課程

iTunes U 全新的 app 更新功能，讓教師在 iPad 上就能擁有製作課程所需的完整功能，更能從 iWork、iBooks Author 及超過 7.5 萬款專為 iPad 所打造的教育性質 app 中，直接加入豐富多元的學習材料與種種內容。使用 iPad 內建的攝錄鏡頭，教師們可以拍下照片或錄像，將現實生活種種納入任何課程之內，片刻之間就能為所有學生製作出教材內容。雖然香港學校現時還未普及使用 iPad，不過對於一些希望小班教學的私人課程來說，iTunes U 無疑是一個不錯的選擇。







04
Lifestyle
get move

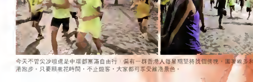
Harbour Runner 三大理念

We Run Our City

維港跑

近年大家都愛說本土，喜歡香港固有的文化情懷，
但你沒有細心欣賞過維景兩岸的景致？有否細心觀察身邊途人？
寓跑步於看風景，在海旁跑步還有一個好處，就是迎來海風，
紓緩焗熱的東南亞氣候。

TEXT・RINGO　PHOTO・WAI　DESIGN・CARMAN



今天不管尖沙咀還是中環都塞滿自由行，偏有一群香港人每星期堅持找個傍晚，圍著維多利亞港跑步。只要願意花時間，不止遊客，大家都可享受維港景色。

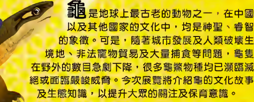
發起人 Wendy 稱：「Harbour Run 由最初只有幾個人落場，到現在每次都有近百人參與。每次浩浩蕩蕩在海旁跑步，都會引來一些途人往後加入，新會員不斷增加，可想而知 Harbour Run 充滿吸引力。」





KFBG
Kadoorie Farm & Botanic Garden
嘉道理農場暨植物園

文化·生態展覽及藝術工作坊



龜是地球上最古老的動物之一，在中國以及其他國家的文化中，均是神聖、睿智的象徵。可是，隨著城市發展及人類破壞生境地、非法寵物貿易及大量捕食等問題，龜隻在野外的數目急劇下降，很多龜鱉物種均已瀕臨滅絕或面臨嚴峻威脅。今次展覽將介紹龜的文化故事及生態知識，以提升大眾的關注及保育意識。

展覽內容精選：

- 龜與世界各地文化的故事
- 生態趣談及保育計劃
- 藝術工作坊及音樂表演
- 活龜、活蛇近距離接觸

日期：2014年7月16至27日
時間：10:00 - 17:00
地點：九龍石硤尾白田街30號
賽馬會創意藝術中心L0及L1藝廊
費用：免費入場
查詢：6705 4001 / edu_programme@kfbg.org



專題講座：

- 龜與中國文化藝術
- 龜的生態及面臨的危機
- 中醫調養一是補？還是清？
- 「非補不可？」一從營養學看健康飲食

日期：2014年7月19日（星期六）
時間：14:30 - 16:00
地點：賽馬會創意藝術中心黑盒劇場
語言：廣東話
登記留座：edu_programme@kfbg.org
（每人最多2位）





帶你跑著看風景

每逢星期三傍晚八點，尖沙咀鐘樓都會聚集一群穿著整齊運動服的朋友，大夥兒做過熱身後，便熱熱鬧鬧沿著海旁一直跑到紅磡，再沿路跑回來。有時他們會移師港島，從中環碼頭跑到西環。雖然路線不同，但都靠著維港，看的是兩岸風景。

負責舉辦活動的組織名為 Harbour Runner，負責人 Wendy 四年前還在上大學，當時一直有跟同學跑步，畢業後希望將這項習慣延續，便在網上舉辦 Harbour Run，召集志同道合之士。誰知活動大受歡迎，最高峰有過百人參與，當中有男有女，有老有嫩，更有外國人慕名而來；不少外國跑步組織獲悉這活動後，更主動來港參與，Wendy 眾人更會為他們簡介沿途風光。

人數眾多惹麻煩

大夥兒跑步當然熱鬧，但在城中眾志成城做運動，隨時引來警察查問。成員 Robert 稱：「有次在中環夜跑，在匯豐銀行休息，保安就有介事圍著我們，雖然當時已是凌晨兩點，但我們全都穿著跑步服裝。」看來大夥兒在香港鬧市跑步，大眾還需要一段時間適應。

現在，Harbour Runner 除了期待九龍區的西九及港島區的海濱長廊盡快興建，帶來更多維港沿岸的跑道選擇，更希望組織全女班步跑團。Wendy 稱：「愈來愈多女士投入運動，Harbour Run 是不錯的選擇，而且我即將在中環開設餐廳，跑手們可先將隨行物放在餐廳，在完成跑步後更可在餐廳呷一口補充飲料，再悠然回家。」



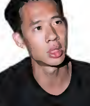
極富時尚感的白色錶款，特別適合女士佩帶。

GPS 電子功能腕錶
SUUNTO Ambit2

運動裝備品牌 SUUNTO 推出全新 GPS 電子功能腕錶 Ambit2，內置最先進的 GPS 及 FusedSpeed 科技，後者為跑手提供準確的步率、速度、步幅和距離等數據。

售價：$3,590（連心率帶）
查詢：3582 3688





Robert 加入 Harbour Run 約一年，一直喜歡做運動，除跟大夥兒一起跑，更透過 Harbour Runner 跟世界各地不同跑步組織聯繫，往上海、台北、日本等地比賽：「出外比賽，要更加掌握地理位置，因此我會配備多功能的 GPS 手錶。」

text: fj design. arjo



戴著 BackBeat FIT，Liya 可同時盡情兼享運動和聽歌兩種樂趣。

大多數模特兒擁有美白膚色，然而台灣著名 catwalk 模特兒王麗雅（Liya）卻是少數，但亦因這身古銅膚色和標緻身形令她更添魅力。看其朱古力膚色，便知她熱愛運動。她喜歡聽住音樂做運動，Plantronics 最新的 BackBeat FIT 無線藍牙運動型耳機無論在外形、音質和其他功能，都深得她歡心，尤其是耳機的後掛式靈活設計，更讓她可以無拘束投入運動之中；再加上型格設計，更可完美地融入她的 sport fashion 打扮！



Plantronics BackBeat FIT 陪我盡情享受運動

防汗舒適 Liya 運動必備

沒想到 Liya 原來是運動健將，過去一年已參加超過10項馬拉松和單車等比賽，對於挑選運動型藍牙耳機，她有頗高要求，「運動時大量流汗，一部高效防水的耳機尤其重要，否則配戴便很不舒服。我知道 BackBeat FIT 採用 P2i 軍用級納米防汗技術，防水，防汗能力極高，即使進行劇烈運動至汗流浹背亦不怕影響它的效能。」亦因為高度防水，用家甚至可用清水潔淨耳機，保持衛生。

BackBeat FIT 僅重24克，不僅是 Plantronics 首部最輕巧的後掛式藍牙立體聲耳機，Liya 更大讚其設計，「我覺得它很靈活柔軟，既能緊貼頭形，甚至連耳塞也可調整角度，貼合耳形，配戴它做任何運動也舒適穩妥，聽歌也有更佳享受。」



由後掛式外形至耳塞，均經過精心設計，配戴時緊貼全面，穩妥又舒適。BackBeat FIT 藍牙立體聲運動型耳機 $998。

絕美音色陪做運動

BackBeat FIT 簡直是為喜歡運動同時又愛聽歌，如 Liya 這些運動達人而設計，因為它內置獨有的高清 HQ SBC 音質解碼器，能輸出扎實的低音和清晰的中高音，音色清脆渾圓細緻，音色極佳。Liya 稱跟隨著節拍強勁的音樂，做運動也倍覺起勁。考慮到安全問題，耳塞特別設計成能讓用家投入於音樂世界，亦不會忽略四周的聲音，細心周到。而 MEMS 麥克風更提升了降噪效能，即使用家在戶外嘈雜的環境下通話，對方仍能清楚接收。

運動臂帶對於達人來說自然是必不可少的貼身用品，BackBeat FIT 配備多用途雙面運動臂帶/收藏袋。作為臂帶，它可供存放手機，反轉後即變成收藏袋收納耳機，一物二用。運動已成為一種時尚潮流，而且時裝界亦大吹螢光風，適合 night running 的螢光綠和螢光藍兩種顏色均非常吸引，戴著它做運動超酷有型，機晒今季至潮 summer sport look！



Liya 出席於 W Hong Kong 舉行的產品發佈會，大談運動時與 BackBeat FIT 的緊密關係。



除了平面及電視廣告，BackBeat FIT 更會有戶外廣告同大家見面。

Liya X BackBeat FIT 電視廣告＜隨節拍振奮＞率先睇



資料由客戶提供



text ADRIAN design WILLIAM (資料由客戶提供)



尿酸發作驚變仙人掌腳？

尿酸問題是近年較多中年人士遇到的健康問題之一，有時單憑戒口或打止痛針也難以阻止尿酸復發，令不少尿酸患者經常飽受關節不適所困擾，更影響日常活動。若不及時對症下藥，尿酸患者可能因尿酸於腳部過度積聚而變成「仙人掌腳」。







1 尿酸患者宜控制飲食，紅肉、海鮮，啤酒等應盡量戒掉。
2 關節不適問題是大部分尿酸患者都會遇上的煩惱。
3 近年越來越多二十多歲人士患上尿酸　大多與家族遺傳因素有關。



「消尿酸」以中草本研製，既能減少尿酸積聚，亦能強身健體。

高尿酸與脾腎氣血失調有關

中醫角度認為，高尿酸的主要成因是脾腎氣血失調，肝腎氣虛，以致身體受風寒濕熱等外邪入侵。最後氣血不順，痰瘀互結。故此大部分尿酸患者會經常出現腳趾關節不適，甚至漫延至上肢關節。鑑於西藥未能治本，以中藥方式消尿酸正好能治標兼治本，改善高尿酸問題。

中草本「消尿酸」治標兼治本

維特健靈「消尿酸」以草龍珠籽、洋甘菊，龍晴等草藥研製而成，其中草龍珠籽有助活血通絡，減少尿酸形成，洋甘菊有助減少尿酸積聚，龍晴有助理氣散瘀，蜜望子葉有助行氣疏滯，加速身體排走過多尿酸。特別加入阿膠成份，為《中國藥典》認可有補肺，護肝、養腎功效，適合關注尿酸人士服用。

「消尿酸」查詢熱線：2901 6000
銷售點：萬寧、屈臣氏及維特健靈專門店



男人最痛 尿酸纏身

「尿酸」這名詞最近經常聽到，但大家對此卻一知半解。尿酸其實是身體的天然抗氧化劑，當出現不正常的發炎，身體就會分泌尿酸來降低發炎狀況。簡單來說，尿酸是警察，而這些發炎是小偷，警察多雖然代表治安不太好，但單單減少警察的數量並不能讓治安變好，只有消滅小偷才能治標。由於荷爾蒙的關係，尿酸問題通常都是男人之苦。想控制尿酸，預防高尿酸帶來的身體痛症，便要從改善飲食與生活習慣做起。

TEXT・KIMMY PHOTO・網上圖片 DESIGN・MAN



尿酸降得愈快，痛風愈快好？



中醫師羅佩璟
出身西醫世家，對中醫及自然養身療法充滿濃厚興趣，善於治療內科與婦科疾病。

尿酸與痛風往往扯上關係，幾乎每一本教科書或者報章雜誌都會告訴你，痛風是因為尿酸高所引起，事實上兩者必然如影隨形嗎？痛風是一種發炎性的關節性疾病，通常會在關節處發現尿酸結晶，理論上，尿酸的濃度愈高，發生痛風的機會也愈大，但在臨床上的觀察與經驗卻發現，這樣的推測不一定正確。

中醫師羅佩璟解釋：「任何因素導致血中尿酸濃度快速上升或下降，都容易令痛風發作，其中又以下降的速度和急性發作的關係更為密切，因為長期高尿酸血症的患者，肌肉、皮膚、血管、器官及骨骼都沉積了大量尿酸，當血液中的尿酸降低，組織中的尿酸必然向血液轉移，這時很容易打破關節中尿酸的濃度平衡，使尿酸結晶容易在關節等組織積聚，從而誘發尿酸發作。」

尿酸增加原因

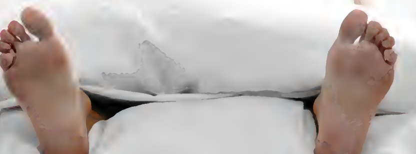
- 體內新陳代謝過快，以致產生大量嘌呤（過多的細胞死亡，釋出大量形成尿酸的物質）
- 食用含有大量嘌呤的食物
- 大量飲酒
- 劇烈運動
- 肥胖
- 壓力
- 藥物副作用

高尿酸引發的疾病

身體每天都會長出新的細胞，舊細胞在新陳代謝的過程中分解時細胞內的核酸會被破壞，釋出嘌呤，而尿酸是嘌呤代謝後的最終產物。隨著都市人飲食結構的改變，特別是富含蛋白質和嘌呤食物攝入的增加，使人們的尿酸水平逐年上升。很多人患有高尿酸血症不自知，因為此症沒有疼痛、發燒等明顯病癥，人們往往只聯想到痛風。近年研究發現，血尿酸還與腎損害密切相關，因為人體內70%的尿酸都是經由腎臟排出，不少腎臟病變也因高尿酸血症而起。



- 急性痛風關節炎
- 痛風石形成及慢性關節炎
- 腎臟病變
  - 慢性尿酸性腎病
  - 急性尿酸性腎病
  - 泌尿系統尿酸性結石



運動後快喝水降尿酸

運動好處多，但運動流汗後記得要快喝水，否則患尿結石、痛風的機會將大增。一項研究顯示，大量流汗無助排泄尿酸，所以劇烈運動飆汗後，體內尿酸濃度會上升，若未補充足夠水分，長此下去，高尿酸產物如痛風及結石便可能「上身」。



男士尿酸易飆升

現時高尿酸症狀有年輕化的趨勢，年輕人不太著重飲食習慣，熱愛速食和海鮮，也常和三五知己火鍋大肆吃肉。有年僅 17 歲的年青人某天半夜腳趾關節突然有如被尖刀刺傷般地疼痛，連走路都有些困難，隔天到醫院去看診，才發現他的尿酸值高達 9.8mg/dL，原來是急性痛風發作。

高尿酸和痛風與飲食有密切關係，在過去被認為是「富貴病」，近年第一次痛風發作的年齡已經下降 10 歲之多。原本痛風病發者多為 40 歲以上、男性、體形肥胖者，但如今很多痛風患者為 40 歲以下，儼然成為年輕世代的新健康危機。

為甚麼年輕男愈來愈易患上高尿酸和痛風？人體每天會產生約 700 毫克的尿酸，體內蓄積的尿酸，則大約保持在 1,200 毫克的水平，其中每天會有一半被排泄掉，換言之每天被排泄的尿酸量與新產生的尿酸量大致相等。罹患高尿酸血症與痛風接近 99% 都是男士，女性很少受此苦，因為女性荷爾蒙（雌激素）具有排泄尿酸的功能，所以女性的尿酸值一般比男性低 10-20%。然而女性進入更年期停經後，卵巢所分泌的雌激素會大量減少，尿酸值也會隨之升高。

尿酸平均值

男性　女性

75 mg/dl
58 mg/dl
35 mg/dl
24 mg/dl



紓緩尿酸不適

蘊含貓鬚草及廣金錢草、綠茶等草本精華的余仁生降酸保健茶，採用高濃縮萃取技術能加強人體吸收，並有利水功效，減輕因尿酸而引起的不適。

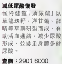
查詢：2544 3308

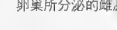
減低尿酸復發

維特健靈「消尿酸」以草龍珠籽、洋甘菊、龍睛等草藥研製而成，有助活血通絡，減少尿酸形成，並排走身體多餘尿酸。



查詢：2901 6000





戒酒不戒酒

除了發炎會讓身體需要多製造尿酸，肝臟出現問題也是成因。常喝酒的人尿酸高，是因為酒精對肝臟有很大傷害的影響。羅醫師指「就中醫角度，痛風是血液太寒的緣故，所以海鮮加上啤酒會讓痛風很快發作，建議如果需要喝酒配海鮮，可用日本清酒或紹興酒這類比較熱的酒來中和海鮮的寒性。」







為何痛風總在大拇趾？

尿酸在溫度低時不易溶於血液中，此時就容易形成結晶。因此在手腳末端較低的部位，出現尿酸結晶的機率較大，尤其是足部大拇趾的關節較大，更容易積累尿酸。此外，足部距離心臟較遠，血液和體液循環狀況不佳，也可能造成影響。還有走路時姿勢不當也是原因。

04
Lifestyle
health

鹼化尿液

尿酸高顧名思義就是尿液酸鹼度失衡，想解決問題就要鹼化尿液。當尿酸在偏酸性的環境容易結晶，反之在偏鹼性的環境中則易於溶解及排出，可避免結石。尤其對於預防尿酸性腎結石和痛風性腎病具有重要意義，這也對高尿酸血症及痛風治療的重要措施。



痛風患者宜喝甚麼？

痛風患者不宜喝瓶裝水，尿酸的排出與尿液的酸鹼度有關，酸性尿不利尿酸排出。市面上供應的瓶裝水，pH 值一般為 6.0，偏向弱酸性，不利於尿酸排出。如尿液 pH 值經常低於 6 可以煮沸的自來水作為飲用水，再加小蘇打片以鹼化尿液，劑量為每天 3 次，每次 0.5 克。

雖然果汁、湯和牛奶都能作為輔助飲料，但是清水仍然是補充身體水分的最好選擇。運動後大量出汗，宜補充含鹽的水，一般以每 500 毫升水加不多於 1 克的鹽為宜。果汁果糖含量多，如出汗脫水情況下大量飲用，更可能誘發痛風。

鹼性食物真有幫助？

近年愈來愈多人關注食物的酸鹼度，網上大量有關酸性與鹼性食物的資料。一般認為魚、肉、蛋、家禽、大米、麵粉、油脂、糖類等都是酸性食物，而蔬菜、水果、豆製品、牛奶等都是鹼性食物。鹼化尿液對於防止尿酸性腎結石大有幫助，但坊間所指的鹼性食物是否能改變尿液酸鹼度，卻未有醫學研究證明，也沒有臨床驗證。不過蔬菜、水果、海藻類、堅果類、牛奶、大豆及大豆製品等，大多數屬於健康食品，食用也無妨。



夏日飲水法

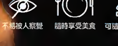
夏天發生結石的機率較平時高，因為夏天天熱，出汗多。如平時不注意飲水，到了夏天出汗，汗液濃縮，體內原有的結石因缺少水分潤滑，刺激組織，就會發生絞痛。而身體內缺水情況下，血液中溶質增加，容易釋出新的結石。另外，在睡前喝一杯水，有助預防結石與感染。



少吃拉麵

拉麵雖含有較多的青菜，肉也比較少，但拉麵鹽分通常較高，此外幾乎每家麵店都用多種材料來熬製湯底，尤其是用豬骨熬成的豬骨湯拉麵，湯中含有膠質和脂肪熱量較高，加上濃肉汁與濃肉湯，嘌呤含量極高，尿酸高者還是少吃為妙，就算吃也最好不要喝湯。


重要時刻話嚟就嚟
你的笑容Ready未？
Invisalign® 隱適美矯齒療程以先進3D立體電腦技術，
度身訂造一系列可自行除戴的「隱形牙箍」，
您只須要每兩星期更換一副新的牙箍，
牙齒便會慢慢被矯正整齊。
立即瀏覽隱適美網頁或向
隱適美特許牙醫了解更多詳情


不易被人察覺
隨時享受美食
可隨時自行除下


查詢熱線: 3106 8677
www.invisalign.com.hk
Invisalign Hong Kong


invisalign隱適美



SUMMER COUPLE SNAPSHOT

夏日火辣辣，最適合就是到海邊暢泳一番，又或是吃一口冰凍雪糕。但有沒有想過與另一半穿著火辣戰衣，到鬧市一遊？要是能跟自己品味相投的另一半，在大街花枝招展大踏步，邊享受著旁人投以的目光，邊擦一下額頭上的汗水，最能體會別有一番風味的火辣時尚況味。

TEXT · ELTON5WK PHOTO · WAI & MICHAEL DESIGN · MAVIS

Boy
Name：Steven Lam
Occupation：Sales
Age：2X
Haight：183cm
Instagram：stevenhungggg1007

Girl
Name：lamb
Occupation：Sales
Age：2X
Haight：165cm
Instagram：lamlammmlamb


05
Fashion
snap
Sunglasses – Thom Browne
Earrings – Chrome Heart
Top – Haterich tank top
Snapback – Haterich
Watch – Rolex
Boy
Name : Zenith Leung
Occupation : Hair Stylist & Designer
Age : 30
Height : 174cm
Instagram : Zenith Leung
Girl
Name : Ashley.Y
Occupation : Hair Stylist
Age : 2X
Height : 159cm
Instagram : ashleyytf
Bottom – Haterich shorts
Shoes – Reebok sneakers
93


05
Fashion
snap
Top Inner – H&M tee
Boy
Name : Alfred
Occupation : Tattoo Artist
Age : 24
Height : 180cm
Instagram : aninnocentperson
Girl
Neme : Carol
Occupation : Model
Age : 20
Height : 168cm
Instagram : CRL0201
facebook : Carolto21
Top Outer – Vintage denim
Outfit – H&M
Hat – Phieniec
Bottom – Izzue jeans
94



05
Fashion
snap
Hat – Stussy
Boy
Name : Haffman Cheung
Occupation : Hair Stylist
Age : 25
Height : 168cm
Instagram : haffmancheung
facebook : Haffmancheung
Girl
Name : Sum
Occupation : Sales
Age : 22
Height : 163cm
Instagram : sumchosum
facebook : Sumchosum
HUF

『中國長城』充氣遊戲 總面積相當於30輛巴士

超級充氣嘉年華
Super Inflatable Game Carnival 2014

1~3，8~10 / 8 / 2014
亞洲國際博覽館 Hall 3，6

11個主題充氣遊戲區 10+ 特色遊戲及展區

GOGO PARK
Strawberry Shortcake
Care Bears
Rody
忌廉哥 Cream Bro
忌廉哥Fun事多
RODY 彈彈馬仔大比拼
GARFIELD
加菲貓手搖船遊園

Strawberry Shortcake™ and related trademarks ©2014 Those Characters From Cleveland, Inc. Used under license by Mediaink.
Care Bears™ ©2014 Those Characters From Cleveland, Inc. Used under license by Mediaink.
©LEVEL-5/FC INAZUMA ELEVEN TV
©LEDRAPLASTIC JAMMY

齊來挑戰世界紀錄！門票由即日起於全線 7-ELEVEN 發售

超級充氣嘉年華2014入場門票資訊:

門票組別	星期五(8月1日及8日)	星期六、日(8月2-3日及9-10日)	備注
任玩充氣遊戲門票 • 只適用於4-11歲小童 (或身高最少達90厘米以上小童) • 包括入場參觀門票 • 包括「任玩充氣遊戲」手帶乙條	HK$ 198 /位 (每節) 第一節 10:00am ~3:30pm 第二節 4:30pm ~10:00pm	HK$ 228 /位 (每節) 第一節 10:00am ~3:30pm 第二節 4:30pm ~10:00pm	• 限量每節1000張 • 只限當日 • 「任玩充氣遊戲門票」或任何充氣遊戲手帶 均不設退換服務
參觀門票 • 適用於任何人士	HK$ 58 /位 (每節) (可於任何日子場次使用)	第一節 10:00am ~3:30pm 第二節 4:30pm ~10:00pm	• 現場發售

★4歲以下小童 或 身高90厘米以下小童免費入場　#主辦機構保留更改以上活動細節之權力，恕不另行通知。



購票詳情請登入 www.world-hk.com.hk

超級充氣嘉年華 Super Inflatable Game Carnival



06 Beauty feature

彩妝工具保養法

有沒有這樣的經驗，使用新的海綿上粉時，上妝的質感會比平常好？工欲善其事，必先利其器，使用乾淨的化妝用具，可以把妝容畫得更細緻，修飾效果更好。

TEXT · KIMMY　PHOTO · FRANKY、TEDD　DESIGN · MAVIS



海綿 / 粉撲 / 眼影棒

海綿的好壞會影響底妝的修飾效果，建議一次使用1/2面，使用4次後就該清洗了，所以大家該準備多一塊海綿作替換。修飾粉撲與眼影棒一發現髒了就要清洗。

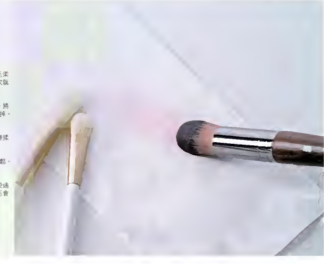
Step 1　使用肥皂清洗
先沾肥皂，不斷搓直海綿到沒有顏色滲出為止，然後用水清洗乾淨。

Step 2　擰乾
殘留的水分容易令細菌繁殖，必須迅速弄乾。可用毛巾包住、緊緊擰乾再脫水。

Step 3　風乾
避免太陽直曬，擺在通風地方吹乾即可。

化 妝 工 具 大 掃 除

早前女士的焦點都落在全智賢用過的口紅，仿佛人人只留意甚麼顏色與化妝技巧最流行，
研究塗法畫法，極少人注意化妝用具的保養。多少人的化妝掃千年不洗，
以下是一些化妝工具的清潔方法，大家是時候為化妝箱大掃除！



化妝掃

以天然毛為材料的刷具，保養最重要維持刷毛柔軟。每次使用均有保養的話，只要每半年洗一次就足夠，清洗後還要梳整刷毛，然後才曬乾。

Step 1　於面紙上刷乾淨
每次使用後，必須將化妝掃上的餘粉抖落乾淨。將刷筆貫於乾淨的面紙上，轉動數次，將餘粉抖掉。

Step 2　用洗頭水沖洗
天然毛就跟人類的頭髮一樣，可用洗頭水輕輕搓揉刷頭，再沖洗乾淨。

Step 3　風乾
趁化妝掃未乾時梳理刷毛、可預防毛頭變得蓬鬆。用指尖由毛根朝毛尾梳理，讓掃毛恢復挺直。

Step 4　用洗頭水沖洗
用毛巾包著刷頭瀝乾水分，放在毛巾上，並置於通風地方風乾，不要將化妝掃直立擺放　否則刷毛會亂掉。

TEXT · IVY Q PHOTO · TEDD DESIGN · MO @POP (廣告)

WHITENING REVOLUTIONARY RITUAL

美白，就像一場長征的路，[illegible]中無休。
對抗無處不在的游離基，每一刻也要格外[illegible]，
尤其是紫外線當道的夏天，更要慎防[illegible]黑色素[illegible]大起來。
為預防這股惡勢力積聚及茁壯成長，美白因[illegible]須先[illegible]直搗黑[illegible]，
抑制黑色素之餘，同時激活肌膚細胞[illegible]升肌膚[illegible]「抗黑」[illegible]。
歲月不饒人，別讓可惡的[illegible]早出[illegible]
你，為「反黑之戰」做足最佳防備沒有？

日夜雙重美白呵護

在猛烈陽光與污濁空氣的交集下，肌膚[illegible]受游離基侵害。來自瑞士的 skin.BIOTICS 研[illegible]出 CelluminX 細胞激亮淨白系列，以日夜配方[illegible]肌膚帶來雙重美白呵護。適合日間使用的 Ult[illegible] Brightening Emulsion SPF 30 / PA++ 質感滋潤[illegible]服，能保護肌膚免受紫外線傷害，同時大大提[illegible]肌膚的亮澤感，煥發白淨剔透的健康膚色；Ult[illegible] Brightening Facial Sleep Mask 則可達至夜間修[illegible]效果，質地輕盈水潤，讓女生在酣睡中無負擔地[illegible]善膚色，一夜醒來肌膚綻放亮白光采。

CelluminX Ultra-Brightening Facial Sleep Mask
細胞激亮淨白睡眠面膜 $450 / 80ml
糅合 Spot-Defense Complex 及 CellWhite Intense Complex 兩種強效美白成分，於夜間密集修復肌膚色素問題，有效抑制及截擊肌底黑色素，顯著收細色斑。獨特配方更能鎖住肌膚水分，刺激膠原增生。

CelluminX Ultra-Brightening Emulsion SPF 30 / PA++
細胞激亮淨白乳液 SPF 30 / PA++ $490 / 30ml
升級配方為肌膚提供 6 倍^ 亮澤感，成分包括 Spot-Defense Complex 、Smooth-Enhancer+ 及 Skin-Renu Peptide，分別有效抑制黑色素之形成，提升肌膚光滑度，喚醒肌膚自我更新能力，全面抵抗歲月痕跡。

查詢：2739 6301

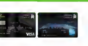
^KOMB[illegible] 測試，與 skin.BIOTICS 細胞高效亮白精華素相比
產品經皮膚專科醫生測試





Eco Bibi washable Makeup Disks
$15 / pcs or
$98 / 10pcs @ Organic We

女士們都用即棄卸妝棉，但這類化妝棉大多有漂白劑和農藥殘留，會傷害皮膚。這款可洗式卸妝棉由50%有機棉及50%竹纖維製造，柔軟而且吸水力強。卸妝後馬上用肥皂擦拭，過程只需幾分鐘，一過水已經潔白如新。風乾一夜，翌日可再使用，或是把卸妝棉置於附送的網袋內機洗亦可。



螺旋形眉刷

如果眉刷髒了，在暈塗眉毛時，會將特地畫好的眉線化開。

Step 1 於面紙上刷塗

將眉刷於面紙上輕輕滑移，清除表面眉刷污垢。動作要輕，否則面紙屑會沾在刷毛上。

Step 2 使用牙籤將污垢弄掉

每次使用刷毛都會囤積灰塵，所以之後要用牙籤將污垢清理，或將兩支眉刷互相刷磨，去除污垢。

Step 3 使用肥皂清洗

眉刷大多以尼龍或塑膠製造，使用肥皂清洗即可。為免殘留肥皂，一定要清洗乾淨，風乾即可。Ⓟ



Make Up For Ever
Instant Brush Cleanser
$200 / 145ml

想化妝掃壽命更長，Make Up For Ever的Instant Brush Cleanser可去除刷子上雜質，潔淨並保護刷毛。薄荷和紅百里香精油能殺菌，可深層清潔刷毛，同時使刷毛更柔軟，風乾速度也很快。



06
Beauty
hot item

CANVAS Botanical D-Tox
Detox Foaming Cleanser
$395 / 125ml

CANVAS Botanical D-Tox
Detox Facial Mask
$730 / 100ml

CANVAS Botanical D-Tox
Facial Renewal Complex
$1,125 / 60ml

Face Detox

現代人因為空氣污染、紫外線、食物中的殘留農藥、隱藏在食品中的防腐劑與生活壓力，令體內就累積了各式各樣的毒素。這些毒素往往反映在臉上，令皮膚的毛孔變得粗大、膚質粗糙及膚色黯黃。澳洲有機香薰護膚品牌 CANVAS，融匯香薰美肌哲學，特別推出排毒再生系列，採用抗菌抗病毒的藍絲柏、排毒的苦薊草及修補受損細胞的西伯利亞冷杉，透過微細精純香薰及草本精華，滲入肌膚真皮層，洗滌疲憊肌膚，排出毒素，令肌膚回復健康潔淨。

TEXT · KIMMY PHOTO · TEDD DESIGN · QUEENIE

查詢：2420 3000


www.hadatsuko.jp
肌っ子
以植物力量修復肌膚
成就「緊。白。滑」嫩肌再造體驗
專利#黑麥胎座精華 革新便攜式設計
「麥子肌」賦予肌膚彈滑新生
肌っ子推出全新「麥子肌」植物胎座美肌沖劑，將4,500mg的專利#黑麥胎座萃取及魚膠原蛋白等多種天然護膚成分，重組於細份子的粉末之內，高效補充自由氨基酸，激活肌膚再生，由內而外，締造「緊・白・滑」嬰兒嫩肌。
「麥子肌」植物胎座美肌沖劑帶清新的巨峰提子和酒粕口味，突破的顆粒設計，可直接倒入口中進食而不容易吸入氣管，每日兩包，簡單方便，彈滑嫩肌垂手可得！
4,500mg
RYE PLACENTA EXTRACT POWDER
美肌禮遇
現凡於全港莎莎分店購買「麥子肌」植物胎座美肌沖劑，即可免費獲贈「滿点肌」亮眼修護眼膜乙件(價值HKD425)*。
*數量有限，送完即止　詳情請向店員垂詢
「麥子肌」植物胎座美肌沖劑
專利編號： IJPO No. 4653658 ; EU No. EP1663274 B1
日本製造
顧客熱線：2505 5023
莎莎獨家發售



挑戰運動神經



動感挑戰站 MOVE AND PLAY!

欣賞運動比賽時，我們對那些能展現力與美的動作，均讚歎不已。但原來要流暢地完成這些正確且優美的動作，需依靠腦部去協調各種感覺、肌肉、骨骼和神經系統，一旦協調出現失誤，動作就會變得不流暢。現在，有一個讓你測試身體協調能力的好機會。香港科學館的「動感挑戰站」展覽提供20組由芬蘭科技中心 Heureka 製作的互動展品，讓你挑戰身手之餘，亦加強對自身各種感覺的認識。立刻換上運動衣及球鞋，在今個炎炎夏日，盡情享受動起來的科學吧！

TEXT · CLAUDIA PHOTO · FRANKY DESIGN · W@POP（廣告）





當個稱職守門員

四年一度的世界級足球比賽剛圓滿結束，大家在回味足球員的精湛球技之餘，不妨親身到科學館一展球技。「稱職守門員」是一項攔截足球的模擬測試，攔截過程中，本體感覺、觸覺和前庭系統會被啓動，以測試你的身手、平衡力和反應。



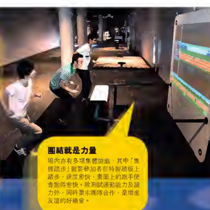
和動物鬥重

市面上各式體重計琳瑯滿目，不過這個「團體體重計」唯科學館獨有。即管與家人朋友一起踏上它，看看你們的總重量相等哪一類動物吧！



運用輪椅起舞吧！

「韻律甜甜圈」考驗身體的控制能力、平衡力和反應。坐上輪椅進入舞池中心，跟著地面上的亮燈移動，需要保持速度才能跟上節奏。試玩過的人，都有感測試非想像般容易，既需要方向感，又要反應夠快才可。



團結就是力量

場內亦有多項集體遊戲，其中「集體踏步」就要參加者在特製踏板上踏步，速度愈快，畫面上的跑手便會跑得愈快。除測試運動能力及腿力外，同時要求團隊合作，是增進友誼的好機會。

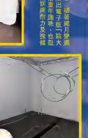


回到跳繩年代

「跳大繩」這項經典的懷舊玩意，隨著歲月變遷已逐漸被遺忘。這次科學館展出電子版「跳大繩」，只要按鈕啓動，便可重拾童年趣味，也鼓勵小朋友體驗其樂趣。跳繩可訓練耐力及強健心臟，值得推薦。

你擲得有多準？

「精準投擲」遊戲要求參加者把豆袋投入亮著的洞中，使燈號熄滅，可測試手眼協調性和反應。



擊球吧！

參加者要把放在氣流上的球，擊進懸掛在半空的圈圈內。過程測試手眼協調和力度控制能力，難度不下於真正的棒球遊戲。



走鋼線的人

這條鋼線雖然不高，但要從鋼線的一端順利走至另一端，卻充滿挑戰性。要完成「走鋼線」，需要高度專注力和平衡力，同時要配合視覺及腳掌的觸覺，控制身體，以維持平衡狀態，才能挑戰成功。

動感挑戰站

展期：即日起至 10 月 29 日
地點：香港科學館（尖沙咀東部科學館道 2 號）
開放時間：平日上午 10 時至晚上 7 時
周末及公眾假期 上午 10 時至晚上 9 時
逢星期四休館（公眾假期除外）
入場費：$30（標準票）；$21（團體票）；$15（優惠票）
持是次展覽門票者可同時參觀同館常設展覽廳
星期三免費入場安排及博物館通票不適用於此展覽
查詢電話：2732 3232
網頁：http://hk.science.museum



郵政風光史

不要以為舊建築被拆，只在今天高速發展的城市才頻繁發生，原來這個戲碼早在七十年代的香港上演，所說的是當年的舊郵政總局。這座獨特的維多利亞式建築地標，經常出現在老照片裡，詹柏明曾經一睹它的風光，他在總局當過郵務員，經歷過郵政風光的年代。回望這個曾經標誌的記號，只能帶來一絲輕歎：「每當變幻時，便知時光去。」究竟昔日本地的郵政局有多風光？

TEXT • LING PHOTO • WAI • HONG KONG POST 及網上圖片 DESIGN • MAVIS


退休工程師馬冠堯，專門研究政府建築歷史（左），前郵務員詹柏明（右）

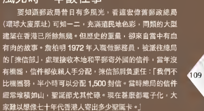



詹柏明就在圖中，正在將寄到外國的信件分類。

風光時　辛酸往事

要知道郵政局昔日有多風光，看這宏偉舊郵政總局（環球大廈原址）可知一二，充滿殖民地色彩，同類的大型建築在香港已所餘無幾。但歷史的重量，卻來自當中有血有肉的故事。詹柏明 1972 年入職做郵務員，被派往總局的「揀信部」，處理接收本地和平郵寄外國的信件，當年沒有機器，信件都依賴人手分配，揀信部肩負重任：「我們不比機器弱，半小時可以分配 1,500 封信。當時總局的信件經常堆積如山，聖誕節尤其忙碌。現在甚麼都電子化，大家難以想像七十年代香港人寄出多少聖誕卡。」


1970 年代郵差派遞信件的情況。



結構彩繪

大樓採用該時期常見的「結構彩繪」風格興建，有多個三角形屋頂和一個平屋頂，屋頂鋼架覆蓋主樓部分，並伸延至中庭。



冷

1973 年股票旺場，處理彈票交易等事項都由郵政局包辦，早上 26 人上班，下午全部要加班，撐起香港經濟活動的命脈。詹柏明：「那年代肺病很流行，所有公務員都要『照肺』，但因為我們工作太忙，所以衛生署會派車替我們檢查。但衛生署只在冬天最冷的時候來，要脫掉外衣檢查，每次總有人生病，但生病仍要照常上班、加班。」

暖

對詹柏明來說，刻苦的工作環境是一種集體記憶：「當年沒冷氣，靠的是吊扇，某年夏天開啟時才知壞掉，怎知修理員直到冬天才把吊扇拿回來。」當時還沒有完善的勞工保障，現在說起，都有種辛酸感：「當年局方想我們站著工作，認為會較有效率，便拿少點椅子來，26 人上班，只有 6 張椅，大家便要鬥早上班爭椅子。」後來經過 1977 年的工業行動，待遇才得到改善。直至八十年代，政府希望加快郵件處理速度，便逐漸用機器取代人手。

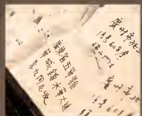
總局興建秘史

舊郵政局大廈於 1911 年建成，是首批興建在 1890 年大型填海區上的建築物，同期還有舊 Hong Kong Club 及舊高等法院（即前立法會大樓）。大樓興建過程經歷多番風雨，尋找土地已經不容易，退休工程師馬冠堯查閱歷史檔案後有重大發現：「1902 年決定興建總局，1911 年才起好，需要這麼久的時間，是因為當年工務局局長失職，牽涉到超支、延期等問題，當時的立法會亦有調查此事。」雖然當時英國也知道這件「醜聞」，但英國選擇相對抽離的態度：「當時郵政局是相對獨立的政府部門，英國下放了較多權力給當時的殖民官。」



花崗岩

主牆、廊柱和拱門以花崗岩砌成。



07
Culture
go local

見證時代變遷

在馬冠堯眼中，舊郵政總局最重要的歷史意義，是見證著一個年代的風貌變遷，本地由船運、火車演變至航空運輸，都與郵政總局息息相關，密不可分：「在沒有互聯網的時代，郵政局就是掌管資訊的部門，見證科技變改，例如三十年代興建啟德機場，郵政局就開發空郵服務。除了郵寄服務，電報的使用，無線電的流行，以及英國特有的郵政匯票，都是在郵政總局裡見證誕生。」

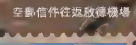
中港守望相助

現在中港矛盾深，當年倉柏明卻見證中港如何守望相助：「從前郵政局收到很多寄往內地的小包裹，通常是花生油之類。內地郵政規例說明，一定要用透明盒裝。香港人就用毛巾包着透明盒寄出包裹，因為毛巾可以重用，那時中國同胞窮得連毛巾都買不起。」





當時舊郵政總局選址中環核心地帶，方便商業活動，亦鄰近卜公碼頭，以便船隻將郵件運抵本港後，再送到郵政大樓。當時還未有海底隧道，很多來自九龍的信件都經海路送到郵政總局。



空郵信件往返啟德機場











郵件經由火車到港。



電訊始祖

1915 年起，郵政總局設有電報室，為市民提供電報服務。1928 年，郵政總局開設無線電廣播服務，每天提供 4 小時節目廣播；其後更發出逾 1,500 個廣播牌照。戰後，郵政總局把與電訊相關的其他服務交由大東電報局負責，電話服務則交由香港電話公司管理，電台廣播於 1951 年移交政府公共關係處，可見郵政總局曾在資訊科技中擔當重要角色。



水漾感全日持續提升？

YES.

TRUE HYDRATION™

24H Gel Cream
24小時長效鎖水保濕凝霜

即時見效: 95%女性使用後感覺肌膚更水潤，更舒適*

使用4星期後: 91%使用者贊同肌膚看起來更健康*

每日更顯水潤動人

GoodSkin feels good.

莎莎獨家代理



*根據Estee Lauder Companies R&D 105名使用者之即時及使用4星期後的測試結果



本地郵政常用術語

指郵政總局內用以運載信件的手推車，每架都貼有信件運抵郵政局的日期，郵務員會先處理較早送抵的郵件。





指分揀錯誤的郵件。

早由仔

指運載郵件的電動運輸車，用以往返總局大樓與干諾道對出海旁出入口包裹部的棚屋，每架「早由仔」有十多個車卡。



桂河橋



指總局大樓一樓與鄰近碼頭之間的一條密封式天橋，五十年代建成，設有雙向輸送帶，將郵件由碼頭直送到郵局揀信部。桂河橋興建以前，運送需靠人手。





指寄往中國內地的小郵包。

指超時工作。



郵政血案

在特別郵票及首日封發行時，各郵政局均有大批市民排隊等候。集郵人士對郵政總局 1 號郵戳情有獨鍾，故在總局排隊的人特別多。馬冠堯都說，一般政府部門或許高高在上，但郵政服務很貼近平民，每個人都經歷過炒郵票的時代：「當年人人爭先買紀念郵票，更曾發生血案呢。」1891 年發售第一套紀念郵票時，因多人擠入郵政大樓引致三人死亡，不少人受傷。



看不見的制服

眾所周知，郵差都有制服，那郵務員呢？詹柏明憶述：「當年在總局，夏天都是穿背心孖煙囪上班，甚至赤裸上身，因為實在太熱，都是上級默許的。」直至 1975 年郵務員第一次招請女同事，上級才勸喻男同事們穿回制服上班。



當年的保育意識

1976 年，舊郵政總局地段因興建地鐵出口而被拆卸，詹柏明：「如果發生在今天的香港，相信可以保留。」馬冠堯補充，當年拆卸舊郵政總局幾乎毫無爭議，因為用政府地建地鐵站幾乎是唯一選擇：「當年的人保育意識也很強，例如拆卸 Hong Kong Club 時，保育人士建議代替方案都替政府規劃好。不過依郵政總局例子來說，用政府的地皮來建地鐵，是當年唯一做法，當時政府沒太多資金興建地鐵，還有能力買私人地皮嗎？」

「郵歷香江——從舊郵政總局大樓細味香港郵政歷史（1911 – 1976）」展覽

日期：即日至 8 月 28 日（逢星期四休館）
時間：10:00—18:00（平日）、10:00—19:00
地點：九龍公園香港文物探知館專題展覽廳

時間序

1841



香港設立首間郵政局，坐落於聖約翰座堂現址附近。



郵政局遷往皇后大道與畢打街交界的前總登記官署大樓，後來亦正式稱為「郵政總局」。

當局決定興建並搬遷總局。

1911



大樓建成，位於香港島畢打街與德輔道中交界（即是今天的環球大廈），實為第 5 代的郵政總局。

舊郵政總局設有電車站，叫「書信館」站。

日治時期，郵政總署照常服務。

郵政總局一直被視為香港最繁忙的郵政局，為應付日益增加的郵政需求，政府決定在卜公碼頭與天星碼頭之間的新填海區興建今日的郵政總局。

政府落實在舊郵政總局原址興建地鐵。

1976



新郵政大廈正式啟用，3 個月後，舊郵政總局拆卸，保留了少量構件及建築裝飾。大樓的其中四支石柱現存放在嘉道理農場。

當年勇莫文蔚

提起莫文蔚的演出，觀眾最深刻的莫過於她17年前在《食神》飾演的雙刀火雞，無論是形象還是演技，均屬佳作。婚後減產的莫文蔚今次在《催眠大師》中擔演催眠師，是她近兩年第二度擔任女主角。好漢不提當年勇，但小休復出的莫文蔚，仍令人更懷念她當年的演技，以及昔日率真的性格。

TEXT‧JILLSANDY PHOTO‧FRANKY DESIGN‧W WARDROBE & SHOES‧CELESTE PIETRA
MAKEUP‧KERRY @ ZINGMAKEUP HAIR‧KIFF LUI @ POP 8 LOCATION‧HOTEL ICON

緊湊中獨欠神韻

十多年前莫文蔚（Karen）正值搏殺期，做任何事都比其他女藝人大膽，還記得 1996 年 Karen 在《全身　莫文蔚》唱片封套上那光頭全裸的形象，曾一度成為熱話。Karen 愛美，即使赤條條亦瀟灑有型，然而在《催眠大師》的演出，卻常常感到她顧及外形而未能好好發揮演技，片中她與同是催眠師的徐崢大鬥法，劇情緊湊，惟 Karen 演不出催眠師的感覺。Karen 坦白説：「我未試過被催眠，但覺得這個題材有趣，也看過一些與催眠相關的節目和電影，很喜歡《潛行凶間》，但有些催眠節目則比較誇張，我也半信半疑，但我相信催眠是有根據的。」



自己的治療師

《催眠大師》的劇情主要環繞主角的創傷後遺症，現實中 Karen 又是如何面對困難逆境，甚至是心靈創傷？聽到問題後的 Karen 如坐針氈：「唉⋯⋯性格關係吧，遇上任何問題都習慣自己解決。唉⋯⋯所以遇到任何不愉快的事都不會屈在心中，會自己輔導自己。所以唉⋯⋯任何疑難雜症，我可以是自己的治療師，哈哈哈！」大概是怕觸及痛處，以笑帶過之後，Karen 刻意將「困難」放到工作中，避免談及辭世的家人：「當然也會找朋友傾訴，但要對方聽得明白才行。譬如工作上遇到問題，如非圈中朋友未必會明白理解。傾訴，也要選對聆聽者；所以多數還是自己開解自己。」



《催眠大師》
著名心理治療師徐瑞寧（徐崢飾）擅長催眠治療，心高氣傲的他卻遭遇了職業生涯中最棘手的個案，就是恩師方教授推薦給他的女病人任小妍（莫文蔚飾）。任小妍態度強硬，而且堅信自己有超自然的能力，瑞寧覺得她沒有說出真相，於是開始了催眠療法，意想不到的是任小妍反而掌控了局面。一場醫生與病人之間的拉鋸戰，一觸即發。

獨立很實用

多番強調自己能解決大部分難關的 Karen，個性獨立，帶點女強人味道，全因從小父母不鼓勵她隨便依賴別人。她說：「小時候最大的難題就是不懂得做功課，但父母從來不會直接給我答案，而是慢慢引導我去分析。現在回想，很感激他們培養出我成為獨立女性。獨立，其實很實用。」是以，即使 Karen 本身是基督徒，低潮時也並未完全依賴宗教：「兒時已經學習基督教理論，但我認為不需要用信仰解釋或解決生命中碰到的所有難關，更不需要掛著教徒的名義生活；信仰，只讓我學習成為一個更好的人。」

Karen 在整個訪談的回答，謹慎得如履薄冰，如她在《大催眠師》中所飾演的任小妍，心門鎖緊。已不能在 Karen 身上找到「率真」二字，或許這是反映了成長經歷吧。



矜寵自己
自信炫目

殿堂級黃金護眼
彰顯我的高貴

由德國 Professional Skincare Cosmetics No.1* - PHYRIS 科研製造的 GOLDEN GEL《汎姿》眼部保濕啫喱，即時保濕及提高眼周肌膚透亮光澤，收緊浮腫眼袋。蘊含尊貴「24K真金極緻粒子」瞬間隱藏黑眼圈及幼紋。雙眸從此緊緻富彈性，輪廓更明確優雅。



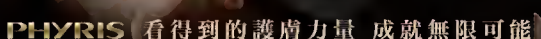
收緊
浮腫眼袋

隱藏
黑眼圈



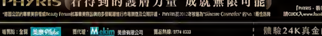
用作眼部化妝底霜
妝容更鮮明及持久貼服

通過醫學皮膚及眼科測試安全嚴謹



*德國公認的專業美容權威Beauty Forum就專業美容品牌的多個範疇進行市場調查及公開評選，PHYRIS於2012年被選為"Skincare Cosmetics" 的No. 1最佳品牌





銷售點：全港 美康 Meko　總代理：Mekim 美儉有限公司　產品熱線：2774 8333

香港 灣仔店144舖　銅鑼灣廣場一期G6舖　銅鑼灣皇室堡一樓107號　北角國都廣場地下1號・北角港運城123號　太古城中心永安百貨地下　杏花村杏花新城120號・柴灣新翠商場358號　小西灣藍灣廣場UG56號　香港仔利港商場G23號　鴨脷洲海怡廣場西翼111A舖・西環西寶城209號・上環永安百貨地下

九龍 旺角彌敦道748號8舖　大角咀奧海城二期140號　油麻地永安百貨地下・尖沙咀永安百貨地下・深水埗福榮街66號　黃埔新邨百老匯街79號92B1號舖　紅磡德安街63號A舖　土瓜灣譚公道角28號6號舖　黃大仙中心LG9號　慈雲山中心320號　鑽石山荷里活廣場3308號・九龍灣淘大商場一期一樓F48號　藍田啟田商場219A號

新界 荃灣[illegible]坊一樓F13舖　荃灣荃新天地106號　荃灣悅來坊商場地下28舖　葵涌石蔭商場二樓234舖　葵芳新都會廣場408舖　青衣[illegible]242號・沙田[illegible]三樓17A號　沙田第一城中心G24A2號　馬鞍山新港城中心2236號・大埔新達廣場一樓050號　粉嶺中心商場221舖・上水廣場412號　元朗阜財街12號6號舖　天水圍天澤商場106舖　屯門卓爾廣場121舖　屯門市廣場 AEON UG1-2號・將軍澳都會駅商場二樓67號・將軍澳中心107號・將軍澳尚德商場114B號　將軍澳坑口連理街106號　調景嶺新都城中心三期118號

體驗24K真金的殿堂級眼部修護
PHYRIS GOLDEN GEL
尊享$50折扣優惠

使用條款及細則
- 每次只可用一張現金券，每券限用一次
- 只適用於香港美康各分店
- 此券不可兌換現金及影印本無效
- 如有任何爭議，美儉有限公司保留最終決定權

有效期至 31 07 2014

10004380




PHYRIS 眼部保濕啫喱

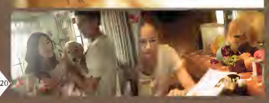
FILM



《只要一分鐘》

SOHO 族男友沈浩介給予蔡琬真極多的關愛與照顧，讓好勝心強的琬真在時尚雜誌中盡心打拼。一次雜誌「寵物」主題的取材過程中，琬真領養了金毛尋回犬里拉，大大改變了二人的生活。然而當琬真有機會登上夢寐以求的總編輯位置時，忙碌佔據了生活，不僅與浩介之間產生了距離，她亦難以在夢想的工作與家人般親密的里拉之間，作出選擇。

導演：陳慧翎
主演：何潤東、張鈞甯、丁春誠





《奴隸區：我與 23 個奴隸》

改編自全新生存遊戲小說的電影，故事講述 SCM 是一個充滿了瘋狂、快感及緊張的生存遊戲，它的裝置能簡單令人變成奴隸般的機器，把裝置放在牙齒背面的人便開始對戰，獲勝的人是「主人」，輸掉的則是「奴隸」。對戰以甚麼為題材都可以，優牙為了參與 SCM 強遍孖生姊姊英愛組成拍檔。一個接一個敵人的出現，並漸漸解開 SCM 的謎團。這壯烈的生存遊戲最終勝利，又會花落誰家？

導演：佐藤佐吉
主演：秋元才加、本鄉奏多

BOOK

《紙上染了藍》

2010 年，周耀輝的媽媽離世。有一天，耀輝為了思念，跑到一個最值得坐下來思念的地方，從傍晚一直坐到天黑。他在紙上試圖寫下記憶中關於媽媽的事。這頁紙後來放在新買的牛仔褲袋裡。染了藍。紙上若隱若現的藍，就當是一個約定。他細膩地寫下多年來與母親的相處，仿佛讓讀者看到他與母親相處的畫面，也讓讀者回想起自己與母親相處的點點滴滴、小事小物。

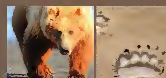


作者：周耀輝
出版：亮光文化

TV

《大熊盯梢令》
"Great Bear Stakeout"

每到夏季，當上百隻灰熊齊集到北美洲交配、交戰和鯨吞三文魚，驚險場面一觸即發。對一些灰熊來說，可以隨意挑選食物和配偶；但對其他灰熊來說，例如初為人母於是緊張兮兮的 Parsnip 和她剛下地的嬰孩，牠們的艱苦奮鬥在到埗的第一日就開始了。監視團隊用上最新的攝影技術，務求帶觀眾深入在亞拉斯加荒野的一個魔幻地段，探索大灰熊巢穴的心臟地帶。



首播：7 月 24 日（逢星期四 晚上 9 時 55 分）
頻道：BBC Knowledge
（now 寬頻電視 220 台及有線電視 49 台）

DVD



《戰狼 300：帝國崛起》

根據法蘭米拿漫畫 "Xerxes" 改編，採用了《戰狼 300》震撼感觀的拍攝手法。這史詩式續集，戰爭將蔓延到大海。故事講述在這嶄新戰場中，希臘將軍泰米斯托克利斯試圖透過主導戰爭，統一希臘，為大戰帶來重大變數。泰米斯托克利斯要在大戰中力抗由人變神的薛西斯，及復仇心重的波斯海軍指揮官阿特美西亞率領的波斯人大舉入侵。

MUSIC

"Yes!" by Jason Mraz

有些歌很適合夏天播放，這張 "Yes!" 大碟正是消暑佳品。Jason Mraz 就像是一個音樂大頑童，用最簡單的音符以及淺白的歌詞，道出人生大道理，仿佛只要跟著他吟唱，就能輕易得到幸福。主打歌 'Love Someone' 簡單述說熱戀中令人飄飄然的狀態，聽著令樂迷感到幸福放鬆；還有重新演繹 16 年前 G.C. Cameron 的作品 'It's So Hard To Say Goodbye To Yesterday'，純鋼琴伴奏下，情感更見真摯。



（廣告）



佳能香港第三屆「全港墨兜回收校獎賽」及「年曆卡設計比賽」

佳能香港有限公司於 6 月 21 日在愉景新城 - 購物商場舉行第三屆「全港墨兜回收校獎賽」及「墨兜環保年曆卡設計比賽」頒獎禮，超過一百位得獎學生及老師到場支持，同場舉行的麥兜遊樂嘉年華設有多個攤位遊戲及魔術表演，令大家對「墨兜回收大行動」有更深入了解。下一屆比賽將於 9 月接受報名。

網址：www.canon.com.hk/inkcartridge-school



滙豐亞洲萬里通大抽獎

滙豐卓越理財提供免費環球轉賬服務及一系列外匯財富管理方案，助客戶坐享每個環球財富增值機遇。現有滙豐卓越理財客戶每完成一次指定外幣投資交易，即可自動獲享一次抽獎機會，連續六周每周抽取一名幸運兒，贏取共 3,000,000 亞洲萬里通里數。



TOUGH Jeansmith 盛夏背包 “Hidden Agenda”

設計師從攀山題材擷取靈感，打造實用性強的型格袋款，秉承品牌一向著重功能與潮流的宗旨，由設計構思、用料到綴飾細節都經過精心考慮。此系列帶來了大容量的背囊和斜孭袋，亦包括三款容量較小的斜孭袋和特別加上背部透氣孔的背囊，供不同喜好的使用者選擇。

查詢：2723 2218 / 2626 0688



HKDCLibrary 全城設計「讀」照

從一個人的書架可以看出他 / 她的性格，你又覺得你看的書和書架是否表達了你的性格？只要拍下你的書架照片，成功在 Instagram Follow @ HKDCLibrary 並分享你的書架設計「讀」照，即可獲得購書折扣券，並有機會贏得限量「BOOK 袋」，齊齊分享設計閱讀，與 HKDC Library 一起搜羅全城設計「讀」照！

地點：九龍塘達之路七十二號創新中心二樓
網址：www.hkdesigncentre.org/library
facebook：HKDC Library

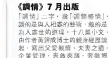
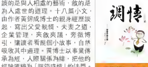


「我的美麗日記」全新香氛菁萃系列

「我的美麗日記」全新香氛菁萃篇為面膜加入香氛概念，以清新柑橘，淡雅花香及甜美香草三款香調，研發「柑橘全效緊緻香氛面膜」、「玫瑰煥采透白香氛面膜」及「香草潤澤保濕香氛面膜」，以獨特芳香紓緩心靈，釋放身心壓力，產品均加入品牌專屬持續型保濕成分 Cosphingo™，平衡肌膚水分。

售價：$60 / 10 片
銷售點：萬寧獨家發售
查詢：3425 4656
網址：www.beautydiary.com.hk
facebook：MyBeautyDiaryHK

《調情》7 月出版

「調情」二字，指「調節感情」，談的是與人相處的藝術，敘的是為人處世的道理。十八篇小文，由作者黃錦成博士的親身經歷談起，寫出父愛親情、夫妻之道，企業管理，夾敘夾議，旁徵博引，讓讀者看幾個小故事，自然吸收其中道理。黃博士以事業傳承為經，人際關係為緯，把他的經驗滙粹為「調節感情」的法門。

銷售點：各大書店及香港書展



「中銀銀聯雙幣白金卡」首推跨境流動支付服務

為配合流動消費新趨勢，「中銀銀聯雙幣白金卡」首推跨境流動支付服務，一部手機一觸即付，讓客戶可率先於中國內地，香港及澳門逾 200 萬家接受銀聯 QuickPass 的商舖使用。客戶凡於 12 月 31 日前成功申請「中銀銀聯雙幣白金卡」，可率先體驗「中銀電子錢包 - 流動支付服務」及豁免首 2 年服務年費。

查詢：2108 3288
網址：www.boci.com.hk





ELEMENTS 圓方「全球最矚目藝術狗展」

七十款全新矚目造型的阿高藝術雕塑陸續進駐 ELEMENTS 圓方，由超過六十位國際及本地殿堂級著名設計師，藝術家及知名品牌為阿高（Gromit）量身訂造百變潮造型，包括高達，哥斯拉，李小龍等，成為盛大的阿高新造型巡遊。場內亦可重溫阿高動畫不少經典情節，細閱鮮為人知的創作初稿。

（廣告）



中港城「創意拉花迎夏日」

中港城為大家呈獻「中港城創意拉花迎夏日」活動，將咖啡的色香味以不同形式展示給大家。中港城邀請了專業培訓中心 CoffeePro，於 7 月中旬介紹不同的咖啡拉花技巧、消費滿指定金額、即可免費參加專業咖啡拉花工作坊。另外，多個表演團體會於 8 月逢星期三以咖啡為題，帶來極具創意的藝術表演，共度繽紛夏日。







金朝陽中心二期
Midtown POP 舉辦當代藝術展覽

金朝陽集團於金朝陽中心二期 Midtown 17 樓全層與韓國 MayJune Gallery 合作，舉辦三個不同題材的藝術展覽，包括 "Korean Art In General"、"Young" 及 "Love"。是次展覽特別集合了多位韓國藝術家，包括 Koo, Won Sun、Cho, Kang Nam 及 Kim, Myung Hee 的作品，把來自韓國的藝術帶到香港心臟地帶。

日期： 即日至 8 月 20 日
時間： 11:00 - 20:00
地點： 金朝陽中心二期 Midtown 17 樓全層

眼鏡 88
BLUE BLOCK 鏡片低至半價

一般鏡片不能阻截電子屏幕釋放出的藍光，每天長時間使用數碼產品，令雙眼疲勞及不適。BLUE BLOCK 鏡片的特殊鍍膜能有效阻截部分藍光，保護眼睛，減少雙眼受到的刺激。即日至 8 月 25 日，於眼鏡 88 購物折實滿 $788，可享有 BLUE BLOCK 鏡片半價優惠，以 7 折購買其他鏡片，及 $200 太陽眼鏡折扣優惠。

查詢：2113 2363



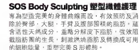
雅虎香港 15 周年「玩創香港」

為慶祝雅虎香港踏入 15 周歲，雅虎香港將會與本土創意藝術家及城中潮人合作、向本土創意致敬，以「玩創香港」為主題，在 7 月至 11 月期間舉辦一連串 Online x Offline 的創意活動，重點項目包括「玩創者大召喚」、「Yahoo 15 黃金週」，透過連串跨越網上網下的活動與網民一起投入「玩創香港」，成就大膽構思。

網址： yahoohongkong.tumblr.com







SOS Body Sculpting 塑型纖體護理

專為塑造完美的身體曲線而設，有效預防及消除於臀部，大腿，手臂及腹部囤積的脂肪。蘊含活性天然成分，重點分解皮下脂肪，強效阻截脂肪團的生長，刺激燃燒脂肪及轉換成可用的細胞能量，重塑完美 S 形體態。

售價：$248 / 180ml
銷售點：全線莎莎獨家發售

千色店換購藍牙耳機優惠

即日至 7 月 31 日，於荃灣城市中心 II 期、元朗千色廣場或大角咀港灣豪庭廣場的千色店分店購買任何產品，即可以優惠價 $195 換購原價 $238 的 accutone INVINITI BT903 藍牙耳機乙個、數量有限，換完即止。藍牙耳機屬英國品牌，擁有輕觸式極速配對與多點連接功能，可同時配對兩個設備、外形簡約時尚。





恒基兆業 MCP 新都城中心
《夏日手作 Summer「Fun」》

恒基兆業 MCP 新都城中心與著名香港手作藝術團體 AHAHK「我係手作人」合辦《本地創意市集．夏日手作 Summer「Fun」》、引入於日本及台灣流行的手作素材雜貨店，搜羅一系列手作素材，包括日本著名手作品牌 Hamanaka 手繩，蕾絲，有機棉 DIY 布偶材料包，Panami 日本手作包，DARUMAINGS 毛線系列等。

日期： 7 月 19 及 20 日
時間： 12.00 - 20.00
地點： MCP 新都城中心 3 期 L1 天幕廣場

Pop Bar

大豆價值

- 蛋白質

  被喻為「田裡的肉」含豐富蛋白質，預防心血管疾病
- 異黃銅

  具抗氧化作用，可預防惡性腫瘤、骨質疏鬆
- 纖維

  促進腸充道蠕動，保持腸道健康運作



SOYJOY 大豆果滋棒

- 以全天然非基因改造大豆烘焗而製成
- 打磨過程全不隔渣，保留原粒豐富大豆營養
- 完全不使用麵粉，每支熱量低至 105-117 卡路里
- 所有口味屬低 GI（19-41）食品，不會讓血糖急速上升而容易飢餓，有效控制體重
- 共有 6 款口味，新出的花生口味亦以原粒花生製造，更具口感

適合 SOYJOY 人士

- 忙碌上班族
- 瘦身人士
- 中央肥胖人士
- 關注血糖人士
- 蛋奶素食者

網址：www.soyjoy.hk



- 放工時進食 SOYJOY 作打底，有效減少進食晚餐的分量，特別適合晚上要外出進餐或太夜吃晚餐人士。
- 由於 SOYJOY 小巧精緻，方便隨身攜帶，隨時隨地食用。



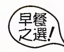
- 減少高熱量零食，如麵包、餅乾、薯片、朱古力。
- 食 SOYJOY 飽肚，可減少進食其他零食的心癮。



- 運動前不宜空腹或過飽，進食 SOYJOY 提供足夠能量及飽肚感，可取代香蕉、麵包、Cereal bar。
- 運動前食 SOYJOY 感到運動表現提升，運動時比較精神，運動後沒有疲累，也不會太肚餓，減少運動後要「吃大餐」的意慾。

掌握空腹時機

張繼聰在兩餐之間作了明智又持久的選擇，同樣忙得不可開交的都市人每天仍面對常餐、特餐、快餐等多到不知怎樣揀，然而，每一次選擇都是一個機會，那怕只是小小的舉動，也可大大減少飯氣攻心，疲勞困倦，水桶身形的情況，換來健康美麗的一片天。



- 以 SOYJOY 配合一杯飲品，如豆漿、脫脂奶、奶茶作低熱量早餐、簡單方便，足夠飽感。
- SOYJOY 的飽肚感為早上帶來精力充沛，「不用捱餓」的一套減肥方法，令人願意及容易實行。

低 GI 健康概念

日復日工作十多小時、連上一餐吃甚麼也忘記的都市人，經常餐後飯氣攻心，疲倦打瞌睡、肚腩積聚，以為只因忙碌工作，坐得多所致，事實可能受高升糖指數(Glycemic Index-GI)食物所影響，當身體消化及吸收高 GI 食物中的碳水化合物，血糖會大幅上升，身體大量分泌用作製造脂肪的胰島素，令血糖急速下降，同時加速脂肪積存，令人容易變胖、疲倦。因此日本主張趁著每個空腹時機選擇「低 GI 飲食」來管理體重，低 GI 食物不會令血糖急速上升，降低胰島素分泌，不但減少身體抑制脂肪代謝，同時增加身體燃燒脂肪，達到降脂效果。GI 值在 55 以下的食物都屬於低 GI 食品，例如果仁、意粉、蘋果、低脂牛奶以及 SOYJOY 大豆果滋棒等。

飽腹修身計劃

高 GI 食物特別容易令脂肪積聚在腹部，加上都市人缺乏運動，久而久之形成中央肥胖問題，而且情況逐漸年輕化，統計處資料顯示，20 至 39 歲人士中有 22.2% 男士有中央肥胖，女性則有 10.8%。早前 SOYJOY 舉辦「低 GI 飽腹修身挑戰計劃」，為 101 位參加者，就 4 個空腹時機，將 SOYJOY 融入生活，不用節食、捱餓，或改變現時的飲食習慣，實踐健康生活第一步。Ⓟ

綜合挑戰結果

近 9 成參加者滿意體重管理的效果
近 8 成參加者認為他們的體型有改善
超過 8 成 7 參加者覺得減肚腩效果最顯著
近 9 成參加者覺得 SOYJOY 有飽肚感、幫助控制食量



m = Metropop　L = Louis

m：你曾說自己是「肥底」，最高峰時有多重？身體哪個部位最易肥？

L：青春期時，我是「肥仔」一名，最重有 160 多磅。因為肥過，體內有脂肪細胞，所以身體很容易長肉，而腰間位置最易肥。我之前拍攝《老表，你好 hea ！》要經常「除衫」，為了令上身線條更好看，故經常做運動，控制飲食，最終減至 143 磅。當時體內的脂肪率很低，所以只要進食很少分量的肥膩食物，肥肉便立刻現形！

m：為配合角色的造型而改變體態，你的運動習慣如何？

L：一年前拍《食為奴》時，監製要求我「肥啲」；之後拍《老表，你好 hea ！》時，監製要求我「大隻啲」；現在開拍一套新劇，扮演律師時，監製要求我「肥返啲」。我只能夠叫自己「睇開啲」。之前為了鍛鍊鋼條身形，我保持一星期做運動 6 日，每次 3 小時。平日只吃烚菜、雞肉及紅米，所以當時每天最期待吃 SOYJOY，味道好之餘，亦放心食，不怕影響鍛鍊效果。現在拍劇不用「太大隻」，就減少運動量，大約每日 1.5 小時。不過我不會空腹做運動，有時會先吃 SOYJOY「打底」。

m：你工作忙碌，食無定時，如何保持健康的飲食習慣？

L：拍劇期間，工作時間長，有時早上開始拍劇，5、6 點食早餐，9 點便會肚餓，但未到午飯時間，我便會選擇輕便又健康的小食充飢，例如 SOYJOY，雖然它小巧，但卻飽肚，是餐與餐之間的好選擇。有人以為「食少啲」有助減肥，但我更主張少食多餐，一般一日 5 餐。拍劇時，因為用膳時間較趕急，我就趁空檔吃 SOYJOY，盡量不讓自己捱餓。我會隨身帶備多款口味的 SOYJOY，放在「開工袋」中，肚餓時便如抽獎般抽出來吃。

張繼聰體驗

27克的力量

27克有多重？就是張繼聰（Louis）用兩隻手指便拿得起的重量。Louis 經常練習舉重、引體上升，拿起27克重的 SOYJOY 大豆果滋棒簡直是「濕濕碎」。雖然把它放在掌心輕如無物，但物輕「價值」重。纖細的大豆棒其實是管理體重的小法寶。管理身體是一輩子的事，有人選擇放縱，有人則為健康籌謀，注重健康的 Louis 選擇做一個稱職的健康把關人。Louis 近年投入電視圈，繼《老表，你好嘢！》、《食為奴》後，還有最新參演的《忠奸人》，為配合角色，他時而操 fit，時而增肥。他坦言控制體形並不容易，除了運動外，還要調控飲食，例如在餐與餐的空腹時機，進食 SOYJOY 大豆果滋棒，把日本現時最流行的「低升糖指數（Glycemic Index-GI）飲食」概念恆常地植入生活，寫意地換來健康體格。

TEXT · TIFFANY & KIT PHOTO · MICHAEL DESIGN · CARMAN





27克的力量

張繼聰體驗

SOY BAR